

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	03 nov	Sopa		Agrião	Agrião
		Prato		Bacalhau à Brás	Legumes à Brás
		Vegetais		Salada mista	Salada mista
		Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão		Pão de Mistura 70 g	Pão de Mistura 70 g
		V. Calórico		490 Kcal	835 Kcal
		Alergénicos		Peixe, Glúten	Glúten
Terça-feira	04 nov	Sopa	Nabiça		Nabiça
		Prato	Bifinhos de Frango Estufados com Cogumelos e Arroz de Cenoura		Omelete de legumes
		Vegetais	Salada mista		Salada mista
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
		Pão	Pão de Mistura 70 g		Pão de Mistura 70 g
		V. Calórico	647 Kcal		356 Kcal
		Alergénicos	Glúten		Ovos, Glúten
Quarta-feira	05 nov	Sopa		Sopa de feijão	Sopa de feijão
		Prato		Maruca assada, com batata. ovos e brócolos cozidos	Legumes Salteados
		Vegetais		Salada mista	Salada mista
		Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão		Pão de Mistura 70 g	Pão de Mistura 70 g
		V. Calórico		597 Kcal	504 Kcal
		Alergénicos		Peixes, Glúten	Glúten
Quinta-feira	06 nov	Sopa	Espinafres		Espinafres
		Prato	Lombo Assado com batata assada/doce		Massa com Legumes
		Vegetais	Salada mista		Salada mista
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
		Pão	Pão de Mistura 70 g		Pão de Mistura 70 g
		V. Calórico	412 Kcal		356 Kcal
		Alergénicos	Glúten, Glúten		Glúten
Sexta-feira	07 nov	Sopa		Juliana	Juliana
		Prato		Pastéis de bacalhau com Arroz de Tomate	Arroz de legumes
		Vegetais		Salada mista	Salada mista
		Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão		Pão de Mistura 70 g	Pão de Mistura 70 g
		V. Calórico		771 Kcal	362 Kcal
		Alergénicos		Glúten	Glúten