

|               |        |             | Carne                             | Peixe                                          | Vegetariano                   |
|---------------|--------|-------------|-----------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------|
| Segunda-feira | 26 jan | Sopa        |                                   | Feijão Verde                                   | Feijão Verde                  |
|               |        | Prato       |                                   | Pescada 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 |                                   | 854 Kcal                                       | 823 Kcal                      |
|               |        | Alergénicos |                                   | Glúten                                         | Glúten                        |
| Terça-feira   | 27 jan | Sopa        | Alho Francês                      |                                                | Alho-Francês                  |
|               |        | Prato       | Jardineira de vitela              |                                                | Salada de massa               |
|               |        | 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 | 638 Kcal                          |                                                | 461 Kcal                      |
|               |        | Alergénicos | Glúten                            |                                                | Glúten, Glúten                |
| Quarta-feira  | 28 jan | Sopa        |                                   | Nabiça                                         | Nabiça                        |
|               |        | Prato       |                                   | Filetes de pescada panados 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 |                                   | 697 Kcal                                       | 366 Kcal                      |
|               |        | Alergénicos |                                   | Glúten                                         | Glúten                        |
| Quinta-feira  | 29 jan | Sopa        | Creme de abóbora                  |                                                | Creme de abóbora              |
|               |        | Prato       | Cozido de Grão com Carne de Porco |                                                | Grão vegetariano              |
|               |        | 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 | 923 Kcal                          |                                                | 552 Kcal                      |
|               |        | Alergénicos | Glúten                            |                                                | Glúten                        |
| Sexta-feira   | 30 jan | Sopa        |                                   | Coentros                                       | Coentros                      |
|               |        | Prato       |                                   | Rissóis de camarão c/ Arroz de Ervilhas        | 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 |                                   | 1123 Kcal                                      | 819 Kcal                      |
|               |        | Alergénicos |                                   | Glúten                                         | Glúten                        |