

Nº 4	Semana de 8 a 12 de dezembro			
DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa			
	Prato			
	Vegetariano			
	Dieta			
	Salada			
	Sobremesa			
3ª FEIRA	Sopa	Legumes		106
	Prato	Massa tricolor com cavala e cenoura picadinha	peixe/ glúten	356
	Vegetariano	Massa tricolor com lentilhas e legumes	Soja /glúten	365
	Dieta	Filete de salmão cozido com massa tricolor e cenoura	Peixe/ glúten	59
	Salada	(feijão verde ,cenoura e ervilhas)		55
	Sobremesa	Maça ,Laranja e clementinas		44
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres e cenoura ralada		76
	Prato	Feijoadada com arroz branco		411
	Vegetariano	Feijoadada de legumes com arroz branco	glúten, soja	205
	Dieta	Peito de frango guisado simples com couve , cenoura e arroz branco		210
	Salada	Alface ,cenoura		45
	Sobremesa	Banana,maça amarela		44
5ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		85
	Prato	Filetes no forno com cebolada e tomate e batata corada	peixe	300
	Vegetariano	Crepes de legumes (varios) com batata corada	glúten	285
	Dieta	Red Fish cozido com batata cozida de legumes	peixe	210
	salada	Feijão verde ,cenoura , ervilhas		45
	Sobremesa	Leite creme , maça		55/44
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com couve		74
	Prato	Hamburguer de Aves com arroz de milho		411
	Vegetariano	Hamburguer de legumes com arroz de milho		205
	Dieta	Peito de frango grelhado com arroz de cenoura		210
	Salada	Tomate, cenoura		55
	Sobremesa	Pêra, maça amarela		44