



			Alérgenos
2ª feira	Sopa	Sopa de Espinafres	
	Prato	Borrego guisado com batata e legumes cozidos	
	Dieta	Borrego guisado com batata e legumes cozidos	
	Sobremesa	Fruta	
	Jantar	Massada de peixe com coentros	
	Dieta	Massada de peixe c/ legumes cozidos	4
3ª feira	Sopa	Creme de legumes	
	Prato	Pescada frita com açorda e salada	
	Dieta	Pescada estufada com legumes cozidos	1,3,4
	Sobremesa	Doce ou fruta	
	Jantar	Salsichas estufadas com coração e arroz branco	
	Dieta	Salsichas estufadas com coração e arroz branco	6,7
4ª feira	Sopa	Sopa de Feijão	
	Prato	Massada de frango com salada	1,3,4
	Dieta	Massada de frango com legumes cozidos	
	Sobremesa	Fruta	
	Jantar	Perca grelhada com batata cozida e legumes cozidos	
	Dieta	Perca grelhada com batata cozida e legumes cozidos	4
5ª feira	Sopa	Sopa de Agrião	
	Prato	Bacalhau cozido com grão	
	Dieta	Bacalhau cozido com batata e hortaliça	3,4
	Sobremesa	Doce ou fruta	
	Jantar	Bife de peru grelhados com esparguete e brócolos /couve-flor cozidos	
	Dieta	Bife de peru grelhados com esparguete e brócolos / couve-flor cozidos	1,3
6ª feira	Sopa	Caldo Verde	
	Prato	Carne de porco à alentejana	
	Dieta	Frango cozido com legumes	
	Sobremesa	Fruta	
	Jantar	Pescada cozida com macedónia de feijão verde	
	Dieta	Pescada cozida com macedónia de feijão verde	4
Sábado	Sopa	Sopa de Juliana	
	Prato	Potas guisadas com arroz branco, e ervilhas e cenoura estufadas	
	Dieta	Peixe grelhado com arroz branco com ervilhas e cenoura estufadas	14
	Sobremesa	Fruta	
	Jantar	Coelho guisado com esparguete	
	Dieta	Coelho guisado com esparguete e grelos cozidos	
Domingo	Sopa	Sopa de grão com espinafres	
	Prato	Peru assado com batata assada e salada	
	Dieta	Peru estufado simples com batata assada e salada	
	Sobremesa	Doce ou fruta	
	Jantar	Empadão de arroz com atum e brócolos cozidos	
	Dieta	Empadão de arroz e atum com brócolos cozidos	4