


Alergénios

2ª Feira	Sopa	de nabo e espinafres	
	Prato	massa de atum [massa espiral tricolor estufada em atum, tomate, alho francês e orégãos]	massa (glúten); atum; vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	massa de cogumelos e feijão vermelho [massa espiral tricolor estufada com cogumelos, feijão vermelho, tomate, alho francês e orégãos]	massa (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	beterraba e cenoura raspada	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [laranja ou maçã encarnada]	

3ª Feira	Sopa	de feijão verde	
	Prato	perna de frango assada no forno com arroz de cenoura	vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com pimentos e arroz de cenoura	
	Salada/Legumes	brócolos, curgete e pimentos salteados	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [pera ou banana]	

4ª Feira	Sopa	creme de abóbora e cenoura	
	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau, batata, grão de bico e ovo]	bacalhau; ovo
	Vegetariana	estufado de grão de bico com saladinha de batata e cenoura	vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [clementina ou abacaxi]	

5ª Feira	Sopa	de couve flor	
	Prato	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, ervilhas e cenoura] com arroz branco	vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	tofu à primavera [ervilhas e cenoura] com arroz branco	tofu (soja); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	feijão verde cozido	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [maçã amarela ou laranja]	

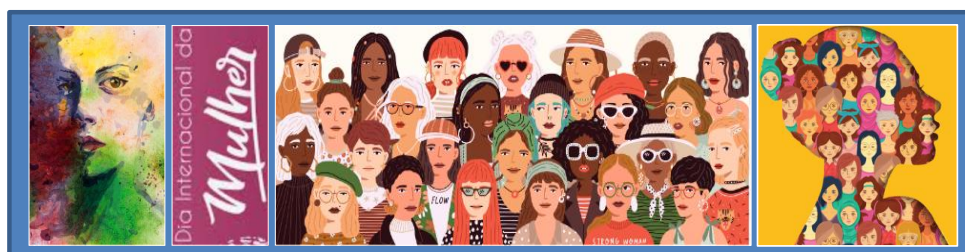
6ª Feira	Sopa	creme de couve branca	
	 Prato	bolonhesa de lentilhas [pimento, cenoura e tomate]	massa (glúten); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	couve roxa e pepino	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [pera ou clementina] ou leite creme vegan	leite creme vegan (soja)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

NOTA: Diariamente é disponibilizado, a cada aluno (a), um pão de mistura e água




Alergénios

2ª Feira	Sopa	de alho francês	
	Prato	rolo de carne misto [porco e vaca] no forno com arroz de tomate	rolo carne (glúten, soja, sulfitos); vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	rissóis de tofu e espinafres com arroz de tomate	rissóis de tofu (soja, sulfitos, glúten, ovo); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	salteado de tomate, cogumelos e couve flor	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou banana]	

3ª Feira	Sopa	de cenoura	
	Prato	filete de pescada panado no forno com salada russa [batata, ervilha, cenoura e feijão verde]	filetes de pescada panado (pescada, glúten); vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	estufado de favas em molho de tomate com salada russa	vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	couve roxa	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [laranja ou maçã amarela]	

4ª Feira	Sopa	creme de feijão branco	
	Prato	macarrão com ovo cozido e legumes [abóbora, brócolos e pimento]	ovo; macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho com macarrão e legumes [abóbora, brócolos e pimento]	macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	gomos de tomate e cebola	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [clementina ou pera]	

5ª Feira	Sopa	de curgete	
	 Prato	alho francês à Brás [alho francês, cenoura, couve, batata aos cubos e salsa]	bebida vegetal de soja (soja)
	Salada/Legumes	alface e cenoura raspada	vinagre (sulfitos)
Sobremesa	fruta da época [laranja ou abacaxi] ou gelatina vegetal de ananás	gelatina (sulfitos)	

6ª Feira	Sopa	creme de brócolos	
	Prato	perna de peru no forno com arroz de ervilhas	vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	bife de seitan no forno com arroz de ervilhas	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	assado de beringela, pimento e tomate	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [maçã encarnada ou banana]	

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijia; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos


NOTA: Diariamente é disponibilizado, a cada aluno (a), um pão de mistura e água



Alergénios

2ª Feira	Sopa	creme de abóbora	
	Prato	empadão de arroz de cavala [cavala estufada com tomate e cenoura]	cavala; vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	empadão de arroz de soja [soja estufada com tomate e cenoura]	soja; vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [maçã encarnada ou laranja]	

3ª Feira	Sopa	de ervilha	
	Prato	rojõezinhos com pickles e batata corada	vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	jardineira de lentilhas com pickles e batata corada	pickles (sulfitos); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	beterraba e cenoura raspada	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [pera ou maçã encarnada]	

4ª Feira	Sopa	de curgete e couve lombarda	
		strogonoff de tofu com cogumelos acompanhado de arroz branco	tofu (soja); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou clementina]	

5ª Feira	Sopa	de feijão verde	
	Prato	bife de frango estufado com massa esparguete	massa (glúten); vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	massa de feijão vermelho [esparguete, feijão vermelho, cenoura e couve]	massa (glúten); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	couve flor e curgete salteada	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [maçã amarela ou laranja]	

6ª Feira	Sopa	aveludado de alho francês	
	Prato	posta de abrótea no forno com pimentos e batata cozida	abrótea; vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	crepe de legumes [recheio : couve, cenoura, cebola, batata e feijão verde] com batata cozida	crepe de legumes (glúten, soja, sésamo)
	Salada/Legumes	pepino e beterraba	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [pera ou clementina] ou pudim de baunilha	pudim (leite)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

NOTA: Diariamente é disponibilizado, a cada aluno (a), um pão de mistura e água




Alergénios

2ª Feira	Sopa	de nabo e brócolos	
	Prato	ovo mexido com arroz de ervilhas	ovo
	Vegetariana	seitan estufado com tomate e arroz de ervilhas	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	alface, cenoura raspada e cebola	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [maçã amarela ou laranja]	

3ª Feira	Sopa	creme de ervilhas	
	Prato	massada de salmão [macarronete, salmão lascado, brócolos e molho de tomate]	massa (glúten); salmão; vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	estufado de favas em molho de tomate, cenoura e brócolos com macarronete	massa (glúten); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	tomate, couve roxa e pepino	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou banana] ou maçã assada	

4ª Feira	Sopa	de alho francês e curgete	
	Prato	febras ao alho com arroz branco e feijão preto	vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	estufado de feijão preto com legumes [pimento e cogumelos] com arroz branco	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	salteado de couve branca, cenoura e couve flor	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [pera ou clementina]	

5ª Feira	Sopa	creme de cenoura	
	 Prato	jardineira de feijão catarino com legumes e massa espiral	massa (glúten); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	incorporados: feijão verde, ervilha, cenoura, couve, milho e pimento	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [laranja ou maçã encarnada]	

6ª Feira	Sopa	feriado
	Prato	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Lista de alergénios de acordo com Reg.1169/2011: 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

NOTA: Diariamente é disponibilizado, a cada aluno (a), um pão de mistura e água

