



**Semana de 11 a 17 de Outubro**

<p><b>2ª</b> <b>11</b></p>	<p><b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b></p>	<p>Crème de legumes Rolo de carne com arroz de cenoura Salmão grelhado com batata e legumes Hambúrguer de legumes com arroz Doce, fruta ou iogurte</p>
<p><b>3ª</b> <b>12</b></p>	<p><b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b></p>	<p>Espinafres Rissóis de camarão com salada russa Peru no forno simples com arroz Ovos mexidos com legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte</p>
<p><b>4ª</b> <b>13</b></p>	<p><b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b></p>	<p>Juliana Feijoada à Brasileira Carapau grelhado com batata e legumes Lasanha de legumes e soja Doce, fruta ou iogurte</p>
<p><b>5ª</b> <b>14</b></p>	<p><b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b></p>	<p>Couve-flôr Arroz de tentáculos Costeletas grelhadas com massa Rissóis de tofu e espinafres com arroz Doce, fruta o iogurte</p>
<p><b>6ª</b> <b>15</b></p>	<p><b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b></p>	<p>Camponesa Carne de porco à portuguesa Peixe espada grelhado com batata e legumes Massa de legumes salteada com tofu Doce, fruta ou iogurte</p>
<p><b>SAB</b> <b>16</b></p>	<p><b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b></p>	<p>Abóbora c/ massinhas Empadão de atum com arroz Hambúrguer grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte</p>
<p><b>DOM</b> <b>17</b></p>	<p><b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b></p>	<p>Alho francês Frango assado com batata frita Pescada estufada com puré de batata Doce, fruta ou iogurte</p>

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto à nossa Equipa.  
Não poderão ser excluídas contaminações cruzadas no restaurante.

*[Handwritten signature]*  
2021-10-06

**Semana de 11 a 17 de Outubro**

<b>2<sup>a</sup> 11</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de legumes Douradinhos com macedónia Perninhas de frango grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>3<sup>a</sup> 12</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Lombo de porco assado com batata doce Maruca no forno com puré de batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>4<sup>a</sup> 13</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Massada de tamboril Bifinhos de frango grelhados com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>5<sup>a</sup> 14</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Caldo verde Frango à Bras Rolo de pescada no forno com batata corada Doce, fruta o iogurte
<b>6<sup>a</sup> 15</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Camponesa Pescada assada com puré de batata Bife de porco grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB 16</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Abóbora c/ massinhas Panados de frango no forno com esparguete de tomate Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM 17</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Alho francês Lulas guisadas com batata cozida Bife de peru grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**