

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
					01-10-2021
Sopa					Puré de legumes ¹² 97
Prato					Massinha de peixe com coentros (cardinal) ^{1,4} 263
2ª Guarnição/Acompanhamento					Salada de alface e tomate 12
Sobremesa					Fruta da época 44
Lanche					Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta 266
	04-10-2021		06-10-2021	07-10-2021	08-10-2021
Sopa	Juliana ¹² 81		Creme de couve flor ¹² 74	Feijão verde ¹² 57	Arião com feijão branco ¹² 80
Prato	Stroganoff de porco ⁷ 203	FERIADO	Almôndegas mistas ^{1,6,12} com molho de tomate 173	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12} 270	Frango assado 247
3ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e brócolos cozidos 179		Esparguete ¹ e salada de alface e tomate 119	Arroz de feijão e salada de alface 174	Massa espiral ¹ e feijão verde cozido 118
Sobremesa	Fruta da época 44		Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷ 244		Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta 266	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷ 244	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta 266
	11-10-2021	12-10-2021	13-10-2021	14-10-2021	15-10-2021
Sopa	Hortalíça ¹² 81	Cenoura com nabica ¹² 86	Canja ¹ 144	Abóbora com grelos ¹² 61	Feijão com lombardo ¹² 100
Prato	Filetes de pescada ⁴ estufados em molho de tomate 241	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura 198	Tintureira ⁴ no forno com cebola meia lua e tomate aos cubos 162	Arroz de pato 377	Cavala ⁴ com massa espiral tricolor ¹ e legumes 306
4ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e salada de alface e tomate 174	Esparguete ¹ e salada de tomate 113	Salada de batata, cenoura e alface 150	Salada de alface e tomte 12	Salada de alface e tomte 12
Sobremesa	Fruta da época 44	Iogurte aromas 89	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷ 244	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7} 266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta 266	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷ 244	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta 266
	18-10-2021	19-10-2021	20-10-2021	21-10-2021	22-10-2021
Sopa	Creme de cenoura ¹² 68	Puré de abóbora com massinha ^{1,12} 89	Macedónia ¹² 66	Grão com espinafres ¹² 107	Feijão verde ¹² 57
Prato	Frango corado 247	Salada de grão com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata cozida e cenoura 362	Perna de peru assada 182	Douradinhos ^{1,2,4,14} 135	Rolo de carne misto ^{1,6,12} com molho de tomate 211
5ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e macedónia cozida 195	Salada de alface e tomte 12	Massa espiral tricolor ¹ e brócolos cozidos 123	Arroz ervilhas e salada de alface 150	Massa esparguete ¹ e cenoura cozida aos cubos 195
Sobremesa	Fruta da época 44	Iogurte aromas ⁷ 89	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷ 244	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simoles DI ^{1,7} 266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta 266	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷ 244	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta 266
	25-10-2021	26-10-2021	27-10-2021	28-10-2021	29-10-2021
Sopa	Lombardo ¹² 81	Puré de legumes ¹² 97	Abóbora com alho francês ¹² 55	Feijão com lombardo ¹² 100	Nabica ¹² 74
Prato	Filetes de peixe com molho de cenoura e oreãos (escamudo) ⁴ 162	Hambúrguer de aves no forno ^{1,12} 151	Pescada ⁴ estufada com cenoura ralada 160	Feijoada à transmontana 287	Bolonhesa de atum (Esparguete) ^{1,4} 365
6ª Guarnição/Acompanhamento	Batata corada e brócolos cozidos 151	Arroz branco e macedónica cozida 231	Salada de batata, ervilha, cenoura e milho 191	Arroz branco e alface 133	Salada de alface e tomate 12
Sobremesa	Fruta da época 44	Fruta da época - Kiwi 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Gelatina 110
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷ 244	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simoles DI ^{1,7} 266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta 266	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷ 244	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta 266



A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendãos, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.