

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
					01-10-2021
Sopa					Couve branca
Prato					Arroz de bacalhau escamudo malandrinho com coentros ⁴
5ª Guarnição/Acompanhamento					Salada de tomate e cenoura
Sobremesa					Fruta da Época
Lanche					Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	04-10-2021		06-10-2021	07-10-2021	08-10-2021
Sopa	Creme de cenoura		Puré de couve-flor e abóbora	Feijão verde	Alface
Prato	Ovos mexidos ³ com cogumelos ¹² e coentros	FERIADO	Frango estufado com cenoura e massa espiral ¹	Pescada à gomes de Sá (batata, ovo salsa) ^{3,4}	Massa macaronete ¹ de carne porco estufada com cenoura, grão de bico e couve coração cozida
6ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz de ervilhas e salada de tomate e couve roxa		Salada de alface e beterraba	Salada de alface e tomate	Fruta da Época
Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época	Gelado ⁷	Fruta da Época
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} iogurte aromas ⁷		Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	11-10-2021	12-10-2021	13-10-2021	14-10-2021	15-10-2021
Sopa	Creme legumes (couve branca, espinafres e curgete)	Couve coração e cenoura	Puré de lentilhas com cenoura ralada	Alho francês	Brócolos
Prato	Barrinhas de pescada ^{1,4} no forno	Carne de porco estufada com cenoura e feijão verde	Filete escamudo gratinado ⁴ com ervas de provenç	Perna de peru assada com tomilho	Saladinha de atum ⁴ com feijão frade, cenoura e ervilhas
7ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa	Massa esparguete ¹ e brócolos	Batata corada com oregãos e salada de alface e tomate	Macaronete ¹ e salada de tomate e milho	Salada de alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} iogurte aromas ⁷	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	18-10-2021	19-10-2021	20-10-2021	21-10-2021	22-10-2021
Sopa	Creme de alho francês	Caldo verde	Puré de curgete	Puré de feijão branco c/ espinafres	Couve-flôr
Prato	Almôndegas (vaca e porco) estufadas ^{1,6,12}	Salada de batata com cenoura, ervilhas, ovo ³ , abrótea ³ e coentros	Perna de peru salteada com cogumelos ¹² , tomilho e arroz de ervilhas	Peixe escamudo ⁴ estufado com alecrim e tomilho	Feijoada (carne porco e frango) com lombardo, cenoura e feijão manteiga
8ª Guarnição/Acompanhamento	Macaronete ¹ , salada de cenoura ralada e milho	Salada de alface e tomate	Salada de couve roxa e cenoura	Batata cozida e brócolos cozidos	Arroz branco
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelado ⁷	Fruta da Época
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} iogurte aromas ⁷	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	25-10-2021	26-10-2021	27-10-2021	28-10-2021	29-10-2021
Sopa	Creme de curgete	Espinafres	Alho francês	Puré de cenoura	Couve coração e feijão manteiga
Prato	Arroz de cavala ⁴ , curgete, tomate, cebola e milho	Perna de frango corada com esparguete ¹	Palmeta ⁴ estufada com tomate e ervas provenç	Chili de carne de vaca ^{1,6,12} com feijão manteiga	Pescada ⁴ no forno com molho de coentros e batata cozida
1ª Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e tomate	Salada de pepino e beterraba	Batata corada, feijão verde e cenoura cozida	Arroz branco e salada couve roxa e tomate	Ervilhas e cenoura salteada
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época - Kiwi	Fruta da Época	Fruta da Época	Arroz doce ⁷
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} iogurte aromas ⁷	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta

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



*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos