

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
				01/07/2020		02/07/2020		03/07/2020		
					Kcal Jii/Eb1		Kcal Jii/Eb1		Kcal Jii/Eb1	
Sopa				Creme de alho francês e grão ¹²	107	Curgete e cenoura ¹²	74	Couve branca ¹²	74	
Prato				Lombinhos de pescada ⁴ estufados com batata, milho e feijão verde	399	Perú assado com alho francês, curgete e macarronete	328	Arroz de bacalhau escamudo malandrinho com coentros ⁴	272	
Guarnição/Acompanhamento						Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e cenoura ralada	59	
Sobremesa				Gelatina	110	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	
Lanche				Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	243	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	
				06/07/2020		07/07/2020		08/07/2020		
					Kcal Jii/Eb1		Kcal Jii/Eb1		Kcal Jii/Eb1	
Sopa	Creme de cenoura	76	Espinafres e grão de bico	114	Creme de couve flor e abóbora	86	Feijão verde	65	Alface	71
Prato	Ovos mexidos ³ com cogumelos ¹² e salsa	138	Palmeta ⁴ no forno	138	Massa macarronete ¹ de carne porco estufada com cenoura, grão de bico e couve coração cozida	359	Grandeiro gratinado ^{1,4,7} com ervas de provenç	180	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹	396
Guarnição/Acompanhamento	Arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino	165	Batata cozida, brócolos e cenoura salteados	207			Arroz branco e salada de alface e tomate	246	Salada de alface e cenoura	59
Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina ¹²	110	Fruta da Época	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} , leite simples DI ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	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
				13/07/2020		14/07/2020		15/07/2020		
					Kcal Jii/Eb1		Kcal Jii/Eb1		Kcal Jii/Eb1	
Sopa	Creme legumes (c.branca, espinafres e curgete)	138	Couve coração e cenoura	80	Couve lombardo e feijão branco	107	Creme de alho francês	81	Brócolos	80
Prato	Barrinhas de pescada ^{1,4} no forno	135	Carne de porco estufada com cenoura e ervilhas, couve coração	218	Paloco à Gomes de Sá ^{3,4} (com batata, ovo ³ cozido e salsa)	258	Carne de peru salteada com cogumelos ¹² , tomilho e limão	149	Arroz de peixe ⁴ (pescada) com coentros	279
Guarnição/Acompanhamento	Massa espiral ¹ de cenoura com salada de pepino e milho	87	Arroz branco	189	Salada de alface e cenoura	59	Massa esparguete ¹ e brócolos	168	Salada de alface e cenoura	59
Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelado ⁷	148
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	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
				20/07/2020		21/07/2020		22/07/2020		
					Kcal Jii/Eb1		Kcal Jii/Eb1		Kcal Jii/Eb1	
Sopa	Creme de alho francês e ervilhas	89	Caldo verde	78	Creme de courgette	82	Espinafres	67	Couve-flôr	82
Prato	Hamburguer de aves ^{1,6,12} no forno	166	Salada de batata com cenoura, ervilhas, ovo ³ , paloco ⁴ e salsa	299	Feijoada (carne porco e frango) com lombardo, cenoura e feijão vermelho	287	Abrotea ⁴ estufada com alecrim e tomilho	134	Massa macarronete ¹ de frango	417
Guarnição/Acompanhamento	Massa espiral ¹ cozida, salada de cenoura ralada e milho	193	Salada de alface	51	Arroz branco	189	Batata cozida e feijão verde salteado	192	Salada de alface e cenoura	59
Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina ¹²	110	Fruta da Época	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	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
				27/07/2020		28/07/2020		29/07/2020		
					Kcal Jii/Eb1		Kcal Jii/Eb1		Kcal Jii/Eb1	
Sopa	Creme de curgete	82	Brócolos	80	Couve coração e grão de bico	113	Nabiças	82	Creme de cenoura	76
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4} com cenoura	365	Chili de carne de vaca ^{1,6,12} com feijão encarnado	356	Bacalhau escamudo ⁴ no forno com alecrim e batata	272	Cozido de carnes (frango e porco) à portuguesa com couve e cenoura cozidas	191	Grandeiro ⁴ estufado com coentros e macarronete ¹	255
Guarnição/Acompanhamento	Massa esparguete ¹ , salada de tomate e pepino	162	Arroz branco, salada cenoura e milho	276	Salada de tomate e alface	57	Arroz branco	189	Salada de alface e tomate	57
Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina ¹²	110
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	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

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- 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.**



*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos