

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
			Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
			01/09/2021	02/09/2021	03/09/2021
Sopa			Canja ¹	Abóbora com grelos ¹²	Feijão com lombardo ¹²
Prato			Tintureira ⁴ no forno com cebola meia lua e tomate aos cubos	Arroz de pato	Cavala ⁴ com massa espiral tricolor ¹ e legumes
4ª Guarnição/Acompanhamento			Salada de batata, cenoura e alface	Salada de alface e tomate	Salada de alface e tomate
Sobremesa			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche			Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	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
			Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
	06/09/2021	07/09/2021	08/09/2021	09/09/2021	10/09/2021
Sopa	Creme de cenoura ¹²	Puré de abóbora com massinha ^{1,12}	Macedónia ¹²	Grão com espinafres ¹²	Feijão verde ¹²
Prato	Frango corado	Salada de grão com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata cozida e cenoura	Perna de peru assada	Douradinhos ^{1,2,4,14}	Rolo de carne misto ^{1,6,12} com molho de tomate
5ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e macedónia cozida	Salada de alface e tomate	Massa espiral tricolor ¹ e brócolos cozidos	Arroz ervilhas e salada de alface	Massa esparguete ¹ e cenoura cozida aos cubos
Sobremesa	Fruta da época	iogurte aromas ⁷	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{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 com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta
			Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
	13/09/2021	14/09/2021	15/09/2021	16/09/2021	17/09/2021
Sopa	Lombardo ¹²	Puré de legumes ¹²	Abóbora com alho francês ¹²	Feijão com lombardo ¹²	Nabiça ¹²
Prato	Filetes de peixe com molho de cenoura e oregãos (escamudo) ⁴	Hambúrguer de aves no forno ^{1,12}	Pescada ⁴ estufada com cenoura ralada	Feijoada à transmontana	Bolonhesa de atum (Esparguete) ^{1,4}
6ª Guarnição/Acompanhamento	Batata corada e brócolos cozidos	Arroz branco e macedónia cozida	Salada de batata, ervilha, cenoura e milho	Arroz branco e alface	Salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{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 com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta
			Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
	20/09/2021	21/09/2021	22/09/2021	23/09/2021	24/09/2021
Sopa	Hortaliça ¹²	Creme de cenoura ¹²	Abóbora com espinafres ¹²	Feijão branco com nabiça ¹²	Juliana ¹²
Prato	Frango corado	Bacalhau gratinado ^{1,4,7}	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	Filetes de pescada ⁴ estufados com legumes	Chili de vitela ^{1,6,12}
1ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz alegre e cenoura cozida às rodelas	Salada de alface e tomate	Massa espiral ¹ e macedónia	Batata corada, alface e tomate	Esparguete ¹ , milho e ervilhas cozido
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{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 com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta
			Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
	27/09/2021	28/09/2021	29/09/2021	30/09/2021	01-10-201
Sopa	Alho francês ¹²	Primavera ¹²	Grão com espinafres ¹²	Couve branca com cenoura ¹²	Puré de legumes ¹²
Prato	Filetes de peixe estufados com cenoura e ervilhas (escamudo) ⁴	Carne à bolonhesa (massa espiral) ^{1,6,12}	Arroz de cavala ⁴	Rancho ¹	Massinha de peixe com coentros (cardinal) ^{1,4}
2ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas	Salada de alface e tomate	Salada de tomate	Salada de alface e tomate	Salada de beterraba e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{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 com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.**