

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	02-11-2020	Kcal JI/EB	03-11-2020	Kcal JI/EB	04-11-2020	Kcal JI/EB	05-11-2020	Kcal JI/EB	06-11-2020	Kcal JI/EB
<b>Sopa</b>	Alho francês <sup>12</sup>	73	Primavera <sup>12</sup>	79	Grão com espinafres <sup>12</sup>	107	Couve branca com cenoura <sup>12</sup>	78	Puré de legumes <sup>12</sup>	97
<b>Prato</b>	Filetes de peixe estufados com cenoura e ervilhas (escamudo) <sup>4</sup>	162	Carne à bolonhesa (massa espiral) <sup>1,6,12</sup>	280	Arroz de cavala <sup>4</sup>	360	Rancho <sup>1</sup>	448	Massinha de peixe com coentros (cardinal) <sup>1,4</sup>	263
<b>2ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas	172	Salada de alface	6	Salada de tomate	6	Salada de alface	6		
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup>	278/289	Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266
	09-11-2020	Kcal JI/EB	10-11-2020	Kcal JI/EB	11-11-2020	Kcal JI/EB	12-11-2020	Kcal JI/EB	13-11-2020	Kcal JI/EB
<b>Sopa</b>	Juliana <sup>12</sup>	81	Caldo verde <sup>12</sup>	78	Creme de couve flor <sup>12</sup>	74	Feijão verde <sup>12</sup>	57	Agrião com feijão branco <sup>12</sup>	80
<b>Prato</b>	Stroganoff de porco <sup>7</sup>	203	Salada de atum <sup>4</sup> à camponesa	371	Almôndegas mistas <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate	173	Pastéis de bacalhau <sup>3,4,12</sup>	270	Frango assado	247
<b>3ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas	172			Esparguete <sup>1</sup> e salada de tomate	113	Arroz de feijão e salada de alface	174	Massa espiral <sup>1</sup> e macedónia cozida	195
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup>	278/289	Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266
	16-11-2020	Kcal JI/EB	17-11-2020	Kcal JI/EB	18-11-2020	Kcal JI/EB	19-11-2020	Kcal JI/EB	20-11-2020	Kcal JI/EB
<b>Sopa</b>	Hortaliça <sup>12</sup>	81	Cenoura com nabiça <sup>12</sup>	86	Canja <sup>1</sup>	144	Abóbora com grelos <sup>12</sup>	61	Feijão com lombardo <sup>12</sup>	100
<b>Prato</b>	Filetes de pescada <sup>4</sup> estufados em molho de tomate	241	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura	198	Tintureira <sup>4</sup> no forno com cebola meia lua e tomate aos cubos	162	Arroz de pato	377	Cavala <sup>4</sup> com massa espiral tricolor <sup>1</sup> e legumes	306
<b>4ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz branco e salada de alface	168	Esparguete <sup>1</sup> e salada de tomate	113	Salada de batata, cenoura e alface	150	Salada de alface	6	Alface	6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	44	iogurte aromas	89	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup>	278/289	Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266
	23-11-2020	Kcal JI/EB	24-11-2020	Kcal JI/EB	25-11-2020	Kcal JI/EB	26-11-2020	Kcal JI/EB	27-11-2020	Kcal JI/EB
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura <sup>12</sup>	68	Puré de abóbora com massinha <sup>1,12</sup>	89	Macedónia <sup>12</sup>	66	Grão com espinafres <sup>12</sup>	107	Feijão verde <sup>12</sup>	57
<b>Prato</b>	Frango corado	247	Salada de grão com bacalhau <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> , batata cozida e cenoura	362	Perna de peru assada	182	Douradinhos <sup>1,2,4,14</sup>	135	Rolo de carne misto <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate	211
<b>5ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz branco e macedónia cozida	195	Salada de alface	6	Massa espiral tricolor <sup>1</sup> e macedónia cozida	195	Arroz ervilhas e cenoura cozida às rodelas	154	Massa esparguete <sup>1</sup> e cenoura cozida	195
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	44	iogurte aromas <sup>7</sup>	89	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup>	278/289	Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266
	30-11-2020	Kcal JI/EB								
<b>Sopa</b>	Lombardo <sup>12</sup>	81								
<b>Prato</b>	Filetes de peixe com molho de cenoura e oreghãos (escamudo) <sup>4</sup>	162								
<b>6ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Batata corada e brócolos cozidos	151								
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	44								
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup>	278/289								

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 sulfites, 13- Tremçoos, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**