

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	02-03-2020	Kcal JI/EB	03-03-2020	Kcal JI/EB	04-03-2020	Kcal JI/EB	05-03-2020	Kcal JI/EB	06-03-2020	Kcal JI/EB
Sopa	Juliana ¹²	89	Caldo Verde ¹²	78	Creme de couve flor ¹²	74	Feijão verde ¹²	57	Agrião com feijão branco ¹²	99
Prato	Jardineira de vaca	407	Salada de grão com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata e cenoura cozida	362	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	177	Salada de pescada ⁴ (batata, cenoura)	261	Perna de frango assada	247
3ª Guarnição/Acompanhamento					Massa macaronete ¹ e salada de alface e beterraba ralada	179	Brócolos cozidos	17	Arroz de cenoura e salada mista	147
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Gelatina ¹²	69	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
	09-03-2020	Kcal JI/EB	10-03-2020	Kcal JI/EB	11-03-2020	Kcal JI/EB	12-03-2020	Kcal JI/EB	13-03-2020	Kcal JI/EB
Sopa	Alho francês ¹²	81	Espinafres ¹²	60	Canja com massinhas ¹	144	Nabiças ¹²	74	Feijão com lombardo ¹²	102
Prato	Filetes de peixe (escamudo) ⁴ estufados com cenoura e ervilhas	157	Rancho (carne de porco, frango, grão de bico, massa ¹ , cenoura, couve lombarda)	448	Atum ⁴ com salada camponesa	371	Arroz de pato	377	Douradinhos ^{1,4}	135
4ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e salada de tomate	240			Salada de alface	51	Salada de alface e cenoura ralada	59	Salada de batata cozida e cenoura	145
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Pudim flan ⁷	84	Fruta da época	44	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
	16-03-2020	Kcal JI/EB	17-03-2020	Kcal JI/EB	18-03-2020	Kcal JI/EB	19-03-2020	Kcal JI/EB	20-03-2020	Kcal JI/EB
Sopa	Creme de cenoura ¹²	68	Couve portuguesa com feijão ¹²	102	Creme de abóbora com courgette ¹²	61	Puré de grão com espinafres ¹²	107	Feijão-verde ¹²	57
Prato	Bifinhos de frango grelhados	173	Cardinal ⁴ no forno	171	Empadão de carne de vaca ^{1,6,12} (arroz)	610	Salada maruca ⁴ (maruca, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	248	Perna de peru assada	270
5ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz de ervilhas com salada de alface e tomate	156	Batata assada e salada de tomate	185	Salada de tomate e pepino	56			Massa espiral tricolor ¹ e salada alface	158
Sobremesa	Fruta da época	44	Gelatina ¹²	110	Fruta da época	44	Fruta da época	44	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
	23-03-2020	Kcal JI/EB	24-03-2020	Kcal JI/EB	25-03-2020	Kcal JI/EB	26-03-2020	Kcal JI/EB	27-03-2020	Kcal JI/EB
Sopa	Alho francês ¹²	81	Agrião com feijão branco ¹²	99	Creme de brócolos ¹²	79	Nabiça ¹²	74	Puré de cenoura com espinafres ¹²	60
Prato	Arroz de atum ⁴	399	Almôndegas (vaca e porco) ^{1,6,12} estufadas	354	Bacalhau gratinado ^{1,4,7}	378	Frango corado	247	Red fish ⁴ assado	134
6ª Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e tomate	57	Esparguete ¹ e salada de tomate e pepino	242	Salada de alface e couve roxa	54	Arroz de ervilhas e cenoura	142	Batata cozida, milho e ervilhas cozidas	213
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
	30-03-2020	Kcal JI/EB	31-03-2020	Kcal JI/EB						
Sopa	Agrião ¹²	71	Feijão branco com nabiça ¹²	117						
Prato	Arroz de lombardo, cenoura, milho, ovo ³ e frango desfiado	536	Filetes de pescada ⁴ estufados com legumes	231						
1ª Guarnição/Acompanhamento			Batata corada	134						
Sobremesa	Fruta da época	44	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						

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoados, 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.**