

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
		01-09-2020		02-09-2020		03-09-2020		04-09-2020		05-09-2020		
		Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	
	Sopa		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		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		Batata assada e salada de tomate	185	Salada de tomate e pepino	56			Massa espiral tricolor ¹ e salada alface		158	
	Sobremesa		Gelatina ¹²	110	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época		44	
	Lanche		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	
		07-09-2020		08-09-2020		09-09-2020		10-09-2020		11-09-2020		
		Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	
	Sopa		Alho francês ¹²	81	Agrão 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
		14-09-2020		15-09-2020		16-09-2020		17-09-2020		18-09-2020		
		Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	
	Sopa		Hortalíça		Creme de cenoura		Abóbora com espinafres		Feijão branco com nabiça		Juliana	
	Prato		Frango corado		Bacalhau gratinado		Carne de porco estufada aos cubos com cenoura		Filetes de pescada estufada com legumes		Chili de vitela	
1ª	Guarnição/Acompanhamento		Arroz alegre e cenoura cozida às rodelas		Salada de alface		Massa espiral e macedónia		Batata corada e alface		Esparguete, 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}	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	
		21-09-2020		22-09-2020		23-09-2020		24-09-2020		25-09-2020		
		Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	
	Sopa		Alho francês		Primavera		Grão com espinafres		Couve branca com cenoura		Puré de legumes	
	Prato		Filetes de peixe estufados com cenoura e ervilhas (escamudo)		Carne á bolonhesa		Arroz de cavala		Rancho		Massinha de peixe com coentros (cardinal)	
2ª	Guarnição/Acompanhamento		Arroz branco e cenoura cozida às rodelas		Massa espiral e alface		Salada de tomate		Salada de alface			
	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}	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	
		28-09-2020		29-09-2020		30-09-2020						
		Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	
	Sopa		Juliana		Caldo verde		Creme de couve flor					
	Prato		Stroganoff de porco		Salada de atum á camponesa		Almondgas mistas com molho de tomate					
3ª	Guarnição/Acompanhamento		Arroz branco e cenoura cozida às rodelas				Esparguete e salada de tomate					
	Sobremesa		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época					
	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				



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.**