

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
				01/09/2022	02/09/2022
<b>Sopa</b>				144 Feijão branco com nabiça <sup>12</sup>	98 <b>Juliana</b> <sup>12</sup>
<b>Prato</b>				162 <b>Filetes de pescada</b> <sup>4</sup> estufados com legumes	241 Chili de vitela <sup>1,6,12</sup>
<b>1ª Guarnição/Acompanhamento</b>				150 Batata corada, alface e tomate	146 <b>Esparguete</b> <sup>1</sup> , milho e ervilhas cozido
<b>Sobremesa</b>				44 Fruta da época	44 Fruta da época
<b>Lanche</b>				266 <b>Pão de mistura com queijo</b> <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266 <b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta
	05/09/2022	06/09/2022	07/09/2022	08/09/2022	09/09/2022
<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 (escumado) <sup>4</sup> 162	Carne à bolonesa (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> 232
<b>2ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas 172	Salada de alface e tomate 12	Salada de tomate 6	Salada de alface e tomate 12	Salada de beterraba e cenoura ralada 13
<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	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta 266
	12/09/2022	13/09/2022	14/09/2022	15/09/2022	16/09/2022
<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>	Strogonoff 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 brócolos cozidos 179		Esparguete <sup>1</sup> e salada de alface e tomate 119	Arroz de feijão e salada de alface 174	Massa espiral <sup>1</sup> e feijão verde cozido 118
<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 <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup> 244	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> 266	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta 266	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup> 249	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta 266
	19/09/2022	20/09/2022	21/09/2022	22/09/2022	23/09/2022
<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 e tomate 174	Esparguete <sup>1</sup> e salada de tomate 113	Salada de batata, cenoura e alface 150	Salada de alface e tomte 12	Salada de alface e tomte 12
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época 44	logurte aromas 89	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
<b>Lanche</b>	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup> 244	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	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup> 249	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta 266
	26/09/2022	27/09/2022	28/09/2022	30/09/2021	01-10-201
<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> , 362	Perna de peru assada 182	Douradinhos <sup>1,2,4,14</sup> 123	Rolo de carne misto <sup>1,6,12</sup> com molho 211
<b>5ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz branco e macedónia cozida 195	Salada de alface e couve roxa 89	Massa espiral tricolor <sup>1</sup> e brócolos cozidos 123	Arroz ervilhas e salada de alface 150	Massa esparguete <sup>1</sup> e cenoura cozida aos cr 195
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época 44	logurte aromas <sup>7</sup> 89	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
<b>Lanche</b>	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup> 244	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	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup> 249	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta 266

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

