

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
				01/10/2020	02/10/2020
Sopa				Feijão verde ¹²	Agrião com feijão branco ¹²
Prato				Pastéis de bacalhau ^{3,4,12}	Frango assado
3ª Guarnição/Acompanhamento				Arroz de feijão e salada de alface	Massa espiral ¹ e macedónia cozida
Sobremesa				Fruta da época	Fruta da época
Lanche				Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples D1 ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020
Sopa		Cenoura com nabiça ¹²	Canja ¹	Abóbora com grelos ¹²	Feijão com lombardo ¹²
Prato	FERIADO	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura	Tintureira ⁴ no forno com cebola meia lua e tomate aos cubos	Arroz de pato	Cavala ¹ com massa espiral tricolor ¹ e legumes
4ª Guarnição/Acompanhamento		Esparguete ¹ e salada de tomate	Salada de batata, cenoura e alface	Salada de alface	Alface
Sobremesa		Iogurte aromas	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche		Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples D1 ^{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 D1 ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020
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	Massa espiral tricolor ¹ e macedónia cozida	Arroz ervilhas e cenoura cozida às rodelas	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 D1 ^{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 D1 ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020
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 macedónica cozida	Salada de batata, ervilha, cenoura e milho	Arroz branco e alface	Salada de alface
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 D1 ^{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 D1 ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020
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	Massa espiral ¹ e macedónia	Batata corada e alface	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 D1 ^{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 D1 ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça 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- 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.**

