

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	02-10-2017		03-10-2017		04-10-2017		05-10-2017		06-10-2017		
		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB	
5ª	Sopa	91	Creme de cenoura	91	Couve portuguesa com feijão	184	Creme de abóbora com courgette	80	Feijão verde	99	
	Prato	128	Nuggets de frango no forno	128	Bacalhau fresco com tomate aos cubos	189			Perna de peru assada	270	
	Guarnição/Acompanhamento	345	Arroz de ervilhas	345	Batata assada e couve de bruxelas cozida	289	Empadão de carne de vaca (arroz)	610	Feriado	Massa espiral tricolor	323
	Sobremesa	49	Fruta da época	49	Gelatina	110	Fruta da época	49	Fruta da época	49	
	Lanche	348	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	
	09-10-2017		10-10-2017		11-10-2017		12-10-2017		13-10-2017		
		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB	
6ª	Sopa	109	Alho francês	109	Agrião com feijão branco	183	Creme de brócolos	100	Nabiças	104	
	Prato	663	Arroz de atum	663	Almôndegas estufadas	354	Bacalhau gratinado	517	Febras de porco estufadas	394	
	Guarnição/Acompanhamento	351	Arroz de ervilhas e cenoura	351	Esparguete	331	Arroz de ervilhas e cenoura	351	Purê de batata com cenoura	244	
	Sobremesa	49	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Gelatina	110	Fruta da época	49	
	Lanche	348	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	
	16-10-2017		17-10-2017		18-10-2017		19-10-2017		20-10-2017		
		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB	
1ª	Sopa	102	Agrião	102	Feijão branco com nabiça	167	Purê de abóbora com espinafres	104	Feijão catarino com lombardo	187	
	Prato	764	Arroz de lombardo, cenoura, milho, ovo e frango desfiado	764	Filetes de pescada estufados com legumes	313	Strogonoff de frango	352	Salmão grelhado	314	
	Guarnição/Acompanhamento	385	Arroz de tomate e salada de alface	385	Macarronete	323	Batata cozida e cenoura cozida em rodelas	322	Salada de tomate	56	
	Sobremesa	49	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Iogurte de aromas	89	
	Lanche	348	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	
	23-10-2017		24-10-2017		25-10-2017		26-10-2017		27-10-2017		
		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB	
2ª	Sopa	109	Alho francês	109	Creme de cenoura	91	Purê de grão com espinafres	149	Creme de courgette	96	
	Prato	341	Salada de cardinal	341	Hambúrguer de vaca grelhado	215	Massada de peixe (Tintureira)	474	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	221	
	Guarnição/Acompanhamento	329	Arroz branco	329	Arroz branco	329	Salada de alface	50	Arroz branco	329	
	Sobremesa	49	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Fruta da época	49	
	Lanche	348	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	406	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	
	30-10-2017		31-10-2017								
		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB		Kcal J/VEB	
3ª	Sopa	100	Juliana	100	Caldo verde	95					
	Prato	632	Jardineira de vaca	632	Salada de grão-de-bico com bacalhau, ovo, batata cozida e cenoura	618					
	Guarnição/Acompanhamento	49	Fruta da época	49	Fruta da época	49					
	Lanche	348	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	406					

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**