

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira						
	01-03-2018	02-03-2018	03-03-2018	04-03-2018	05-03-2018						
1ª	Sopa			Creme de abóbora com coentros	73	Caldo verde	95				
	Prato			Perna de peru assada com laranja	270	Bacalhau à gomes de Sá (batata e ovo cozido)	379				
	Guarnição/Acompanhamento			Macarronete e salada de tomate e pepino	335	Salada de milho e couve roxa	81				
	Sobremesa			Fruta da época	46	Gelatina	110				
	Lanche			Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406				
	05-03-2018	06-03-2018	07-03-2018	08-03-2018	09-03-2018						
	Sopa	Creme de ervilhas	109	Feijão verde	99	Canja com massinha	196	Couve-flor e cenoura	106	Brócolos	100
	Prato	Almôndegas em molho de tomte (vaca e porco)	354	Granadeiro estufado	182	Perna de frango estufada com macaronete, cenoura e milho	745	Salada de atum com feijão frade (batata, cenoura e ervilha)	643	Came de porco estufada aos cubos com cenoura e ervilhas	255
2ª	Guarnição/Acompanhamento	Esparguete e salada de tomate e pepino	388	Arroz de pimentos e couve-flor	392	Salada de tomate	56	Brócolos	60	Arroz branco e feijão verde cozido	383
	Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Pudim flan	89	Fruta da época	46
	Lanche	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 chouriço, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	12-03-2018	13-03-2018	14-03-2018	15-03-2018	16-03-2018						
	Sopa	Creme de cenoura	91	Lombardo	100	Feijão com nabiça	167	Abóbora com massinha	161	Puré de espinafres	101
	Prato	Massada de granadeiro com delicias do mar	476	Empadão gratinado de carne (vaca e porco) com arroz	617	Pescada cozida	180	Frango guisado com ervilhas e cenoura	228	Palmela estufada	207
3ª	Guarnição/Acompanhamento	Salada de tomate	56	Salada de alface e beterraba	52	Batata e feijão verde salteado	277	Massa espiral	323	Arroz de cenoura e brócolos salteados	395
	Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelatina	110	Fruta da época	46	Fruta da época	46
	Lanche	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 chouriço, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	19-03-2018	20-03-2018	21-03-2018	22-03-2018	23-03-2018						
	Sopa	Macedónia (feijão-verde, cenoura, abóbora)	104	Alho francês	109	Espinafres	101	Grão com lombardo	148	Canja com massinha	196
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos	224	Arroz de atum	663	Perna de frango assada	279	Cação estufado	197	Hamburguer misto (vaca e porco) no forno	215
4ª	Guarnição/Acompanhamento	Massa espiral, salada tomate e cenoura ralada	335	Salada de alface e cenoura ralada	56	Esparguete e salada de alface e tomate	384	Batata, cenoura e feijão verde	289	Batata pála-pála, arroz branco e salada de alface e couve roxa	512
	Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelado	261
	Lanche	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 chouriço, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	26-03-2018	27-03-2018	28-03-2018	29-03-2018	30-03-2018						
	Sopa	Lombardo	100	Abóbora com massinha	161	Creme de legumes (alho francês, cenoura e couve-flor)	112	Juliana (lombardo e cenoura ralada)	100		
	Prato	Pescada estufada com tomate e pimento	210	Ranchinho (macaronete, grão, frango, porco) com lombardo e cenoura estufados	754	Bacalhau espiritual com puré de batata	461	Esparguete à bolonhesa (vaca e porco)	612	SEXTA FEIRA SANTA	
5ª	Guarnição/Acompanhamento	Arroz e salada de alface	379			Salada de tomate	56	Salada de alface e cenoura ralada	56		
	Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelatina	110	Fruta da época	46		
	Lanche	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 chouriço, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348		



A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contêm 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.**