

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira					
	<b>02-07-2018</b>	<b>03-07-2018</b>	<b>04-07-2018</b>	<b>05-07-2018</b>	<b>06-07-2018</b>					
<b>Sopa</b>	Alho francês	109	Creme de cenoura	91	Puré de grão com espinafres	149	Creme de courgette	96	Creme de tomate e feijão verde	109
<b>Prato</b>	Pastéis de bacalhau	359	Hambúrguer de vaca grelhado	215	Bacalhau gratinado (batata palha, molho branco)	517	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	394	Panado de frango (nuggets) no forno	299
<b>1ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz de tomate	335	Arroz branco	451	Salada de alface	50	Arroz branco	329	Massa espiral	323
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Iogurte de aromas	89	Fruta da época	49	Fruta da época	49
<b>Lanche</b>	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	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	<b>09-07-2018</b>	<b>10-07-2018</b>	<b>11-07-2018</b>	<b>12-07-2018</b>	<b>13-07-2018</b>					
<b>Sopa</b>	Juliana	100	Caldo verde	95	Creme de couve flor	100	Feijão verde	99	Agrião com feijão branco	183
<b>Prato</b>	Jardineira de vaca (carne de vaca, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	632	Salada de grão-de-bico com bacalhau, ovo, batata e cenoura cozida	618	Carne de porco assada	394	Salada de pescada, batata, cenoura e ovo	368	Frango assado	286
<b>2ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Macarronete e salada de alface e beterraba	375	Brócolos cozidos	60	Arroz de cenoura	335
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Gelatina	110	Fruta da época	49
<b>Lanche</b>	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	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	<b>16-07-2018</b>	<b>17-07-2018</b>	<b>18-07-2018</b>	<b>19-07-2018</b>	<b>20-07-2018</b>					
<b>Sopa</b>	Alho francês	109	Espinafres	101	Canja com massinhas	196	Nabiças	104	Feijão com lombardo	181
<b>Prato</b>	Peixe escondido (filetes de pescada, batata palha, molho branco, cenoura)	684	Rancho (carne de porco, grão de bico, macarronete, cenoura e couve lombarda)	673	Salada de atum à camponesa	524	Arroz de pato	591	Tesourinhos de peixe (forno)	242
<b>3ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Salada de alface	50	Salada de alface e cenoura ralada	56	Arroz de ervilhas e cenoura	351
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Pudim flan	134	Fruta da época	49	Fruta da época	49
<b>Lanche</b>	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	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	<b>23-07-2018</b>	<b>24-07-2018</b>	<b>25-07-2018</b>	<b>26-07-2018</b>	<b>27-07-2018</b>					
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	91	Couve portuguesa com feijão	194	Creme de abóbora com courgette	100	Puré de grão com espinafres	149	Sopa de feijão verde	99
<b>Prato</b>	Rolo de carne de vaca com molho de cenoura	310	Pescada frita	273	Empadão de carne de vaca (arroz)	610	Bacalhau à Gomes de Sá	379	Frango assado	286
<b>4ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	399	Salada camponesa	196	Fruta da época	49	Gelatina	110	Fruta da época	49
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406						
	<b>30-07-2018</b>	<b>31-07-2018</b>								
<b>Sopa</b>	Alho francês	109	Agrião com feijão branco	183						
<b>Prato</b>	Arroz de atum	663	Almôndegas estufadas	354						
<b>5ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Salada de alface e tomate	54	Esparguete e salada de tomate	387						
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	49	Fruta da época	49						
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas 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.**