

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
					01-06-2018
Sopa					Agrião com feijão branco
Prato					Frango assado
2ª Guarnição/Acompanhamento					Arroz de cenoura
Sobremesa					Fruta da época
Lanche					Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta
	04-06-2018	05-06-2018	06-06-2018	07-06-2018	08-06-2018
Sopa	Alho francês	Espinafres	Carja com massinhas	Nabiças	Feijão com lombardo
Prato	Peixe escondido (filetes de pescada, batata palha, molho branco, cenoura)	Rancho (carne de porco, grão de bico, macarronete, cenoura e couve lombarda)	Salada de atum à camponesa	Arroz de pato	Tesourinhos de peixe (forno)
3ª Guarnição/Acompanhamento			Salada de alface	Salada de alface e cenoura ralada	Arroz de ervilhas e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Pudim flan	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta
	11-06-2018	12-06-2018	13-06-2018	14-06-2018	15-06-2018
Sopa	Creme de cenoura	Couve portuguesa com feijão	Creme de abóbora com courgette	Puré de grão com espinafres	Sopa de feijão verde
Prato	Rolo de carne de vaca com molho de cenoura	Pescada frita	Empadão de carne de vaca (arroz)	Bacalhau à Gomes de Sá	Frango assado
4ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	Salada camponesa	Fruta da época	Gelatina	Arroz branco e salada de alface
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta
	18-06-2018	19-06-2018	20-06-2018	21-06-2018	22-06-2018
Sopa	Alho francês	Agrião com feijão branco	Creme de brócolos	Nabiças	Feijão verde
Prato	Arroz de atum	Almôndegas estufadas	Bacalhau gratinado (batata palha, molho branco)	Febras de porco estufadas	Filetes de pescada estufados com molho de tomate
5ª Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e tomate	Esparguete e salada de tomate	Salada de alface	Arroz de ervilhas e cenoura	Salada camponesa e salada de alface e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta
	25-06-2018	26-06-2018	27-06-2018	28-06-2018	29-06-2018
Sopa	Agrião	Feijão branco com nabiças	Puré de abóbora com espinafres	Feijão com lombardo	Juliana
Prato	Peito de frango estufado com legumes	Filetes de pescada estufados com legumes	Stroganoff de porco	Salada de feijão frade com atum	Carne de vaca à bolonhesa (esparguete)
6ª Guarnição/Acompanhamento	Massa espiral	Arroz de tomate e salada de alface	Macarronete e macedónia cozida	Cenoura cozida às rodelas	Salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta

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.