

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	04-11-2019		05-11-2019		06-11-2019		07-11-2019		08-11-2019	
<b>Sopa</b>	Alho francês	100	Espinafres	67	<b>Canja com massinhas<sup>1</sup></b>	144	Nabiças	82	Feijão com lombardo	109
<b>Prato</b>	Arroz de legumes com ovo <sup>3</sup> , salsicha <sup>6</sup> e cogumelos <sup>12</sup>	297	<b>Rancho</b> (carne de porco, frango, grão de bico, massa <sup>1</sup> , cenoura, couve lombarda)	448	<b>Pescada<sup>4</sup> assada com bacon<sup>1,6</sup></b>	179	Arroz de pato	377	<b>Douradinhos<sup>1,2,4,14</sup></b>	135
<b>4ª Guarnição/Acompanhamento</b>					Batata e cenoura cozida às rodelas	145	Salada de alface e cenoura ralada	59	Salada de batata cozida e cenoura	145
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	44	Fruta da época	44	<b>logurte de aromas<sup>7</sup></b>	89	Fruta da época	44	Fruta da época	44
<b>Lanche</b>	<b>Pão de mistura</b> com doce ou marmelada, <b>iogurte aromas<sup>1,3,7</sup></b>	278/289	<b>Pão de mistura</b> com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	<b>Pão de mistura</b> com chouriço, sumo DI e uma fruta	324	<b>Pão de mistura</b> com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	<b>Pão de mistura</b> com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	11-11-2019		12-11-2019		13-11-2019		14-11-2019		15-11-2019	
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	76	Couve portuguesa com feijão	194	Creme de abóbora com courgette	100	Puré de grão com espinafres	149	Feijão-verde	99
<b>Prato</b>	Bifinhos de frango grelhados	173	<b>Cardinal<sup>4</sup></b> no forno	171	Empadão de <b>carne de vaca<sup>1,6,12</sup></b> (arroz)	610	Salada <b>maruca<sup>4</sup></b> (maruca, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	248	Perna de peru assada	270
<b>5ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz de ervilhas com salada de alface e tomate	156	Batata assada e salada de tomate	185	Salada de tomate e pepino	56			<b>Massa espiral tricolor<sup>1</sup></b> e salada alface	158
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	44	Fruta da época	44	<b>Gelatina<sup>12</sup></b>	110	Fruta da época	44	Fruta da época	44
<b>Lanche</b>	<b>Pão de mistura</b> com doce ou marmelada, <b>iogurte aromas<sup>1,3,7</sup></b>	278/289	<b>Pão de mistura</b> com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	291	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas<sup>1,3,7</sup></b> e uma peça de fruta	266	<b>Pão de mistura</b> com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas<sup>1,3,7</sup></b> e uma peça fruta	266
	18-11-2019		19-11-2019		20-11-2019		21-11-2019		22-11-2019	
<b>Sopa</b>	Alho francês	109	Agrião com feijão branco	183	Creme de brócolos	105	Nabiça	104	Puré de legumes	106
<b>Prato</b>	<b>Veleiro<sup>4</sup></b> no forno com cebola e tomate	171	<b>Almôndegas (vaca e porco)<sup>1,6,12</sup></b> estufadas	354	<b>Bacalhau espiritual (puré de batata e cenoura)<sup>1,4,7</sup></b>	240	Frango corado	247	<b>Red fish<sup>4</sup></b> assado	134
<b>6ª Guarnição/Acompanhamento</b>	<b>Puré de batata com cenoura<sup>7</sup></b>	111	Esparguete e salada de tomate e pepino	162	Salada de alface e couve roxa	54	Arroz de ervilhas e cenoura	142	Batata cozida, milho e ervilhas cozidas	213
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	44	Fruta da época	44	<b>logurte de aromas<sup>7</sup></b>	89	Fruta da época	44	Fruta da época	44
<b>Lanche</b>	<b>Pão de mistura</b> com doce ou marmelada, <b>iogurte aromas<sup>1,3,7</sup></b>	278/289	<b>Pão de mistura</b> com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	291	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas<sup>1,3,7</sup></b> e uma peça de fruta	266	<b>Pão de mistura</b> com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas<sup>1,3,7</sup></b> e uma peça fruta	266
	25-11-2019		26-11-2019		27-11-2019		28-11-2019		29-11-2019	
<b>Sopa</b>	Agrião	102	Caldo verde	95	Puré de abóbora com espinafres	104	Feijão com lombardo	187	Juliana	100
<b>Prato</b>	Arroz de lombardo, cenoura, milho, ovo <sup>3</sup> e frango desfiado	536	<b>Massinha de peixe (filete escamudo)<sup>1,4</sup></b> com coentros	235	Carne de porco á ribatejana	409	<b>Abrótea<sup>4</sup></b> de cebolada	134	<b>Carne de vaca à bolonhesa (esparguete)<sup>1,6,12</sup></b>	280
<b>1ª Guarnição/Acompanhamento</b>			Salada de alface e tomate	57	Batata assada e salada mista	191	Arroz branco e cenoura cozida	209	Salada de tomate e pepino	56
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	<b>Gelatina<sup>12</sup></b>	110	Fruta da época	44
<b>Lanche</b>	<b>Pão de mistura</b> com doce ou marmelada, <b>iogurte aromas<sup>1,3,7</sup></b>	278/289	<b>Pão de mistura</b> com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	291	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas<sup>1,3,7</sup></b> e uma peça de fruta	266	<b>Pão de mistura</b> com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas<sup>1,3,7</sup></b> e uma peça fruta	266

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.**