

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira					
		01-10-2019	02-10-2019	03-10-2019	04-10-2019					
		Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB					
Sopa		Couve portuguesa com feijão	194	Creme de abóbora com courgette	100	Puré de grão com espinafres	149	Feijão-verde	86	
Prato		Peixe escondido (Filete pescada ⁴ , batata palha., bechamel ^{1,7})	412	Empadão de carne de vaca ^{1,6,12} (arroz)	342	Salada maruca (maruca ⁴ , batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	304	Perna de peru assada	270	
5ª Guarnição/Acompanhamento		Salada de tomate	56	Salada de tomate e pepino	57			Massa espiral tricolor ¹ e salada alface	373	
Sobremesa		Fruta da época	44	Gelatina ¹²	69	Fruta da época	44	Fruta da época	44	
Lanche		Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e uma peça de fruta	241	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	243	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e uma peça de fruta	216	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7}	198	
	07-10-2019	08-10-2019	09-10-2019	10-10-2019	11-10-2019					
	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB					
Sopa	Alho francês	100	Agrião com feijão branco	183	Creme de brócolos	80	Nabiça	104	Puré de legumes	119
Prato	Arroz de atum ⁴	399	Almôndegas (vaca e porco) ^{1,6,12} estufadas	354	Bacalhau gratinado ^{1,4,7}	378	Frango corado	279	Red fish ⁴ assado	264
6ª Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e tomate	57	Esparguete ¹ e salada de tomate e pepino	393	Salada de alface e couve roxa	54	Arroz de ervilhas e cenoura	351	Puré de batata com cenoura ⁷ e salada	168
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	iogurte de aromas ⁷	89	Fruta da época	44	Fruta da época	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, leite simples D1 ^{1,7}	261	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e uma peça de fruta	241	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	243	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e uma peça de fruta	216	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7}	198
	14-10-2019	15-10-2019	16-10-2019	17-10-2019	18-10-2019					
	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB					
Sopa	Agrião	79	Caldo verde	78	Puré de abóbora com espinafres	84	Feijão com lombardo	109	Juliana	89
Prato	Arroz de lombardo, cenoura, milho, ovo ³ e frango desfiado	536	Filetes de pescada ⁴ estufados com legumes	218	Strogonoff de frango ^{1,7}	182	Bacalhau espiritual (puré de batata e cenoura) ^{1,4,7}	240	Carne de vaca à bolonhesa (esparguete) ^{1,6,12}	280
1ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz de tomate	134	Massa macarronete ¹ e salada mista	119	Cenoura cozida	10	Salada de tomate e pepino	11	Salada de tomate e pepino	11
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Gelatina ¹²	69	Fruta da época	44
Lanche	Pão de mistura ¹ com doce ou marmelada, leite simples D1 ⁷	258	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e uma peça de fruta	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e uma peça de fruta	217	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7}	220
	21-10-2019	22-10-2019	23-10-2019	24-10-2019	25-10-2019					
	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB					
Sopa	Alho francês	100	Creme de cenoura	76	Puré de grão com espinafres	114	Creme de curgete	74	Creme de tomate com feijão verde	96
Prato	Salada maruca (maruca , batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) ⁴	248	Hamburguer de vaca ^{1,6,12} grelhado	114	Massinha de peixe (perca) ^{1,4}	263	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	177	Lasanha de atum ^{1,4,7}	366
2ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz ervilhas e salada de alface e couve roxa	211	Salada de alface	51	Arroz branco	162	Salada de alface e tomate	57	Salada de alface e tomate	57
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	iogurte de aromas ⁷	89	Fruta da época	44	Fruta da época	44
Lanche	Pão de mistura ¹ com doce ou marmelada, leite simples D1 ⁷	258	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e uma peça de fruta	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e uma peça de fruta	217	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7}	220
	28-10-2019	29-10-2019	30-10-2019	31-10-2019						
	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB					
Sopa	Juliana	89	Caldo Verde	78	Creme de couve flor	82	Feijão verde	86		
Prato	Jardineira de vaca	407	Salada de grão com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata e cenoura cozida	362	Strogonoff de porco ^{1,7}	203	Salada de pescada ⁴ (batata, cenoura)	261		
3ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz ervilhas e salada de alface e beterraba ralada	133	Massa espiral ¹ e salada de alface e beterraba ralada	133	Brócolos cozidos	17				
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Gelatina ¹²	69	Fruta da época	44		
Lanche	Pão de mistura ¹ com doce ou marmelada, leite simples D1 ⁷	258	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e uma peça de fruta	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e uma peça de fruta	217		

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém 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.