

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	02-09-2019	03-09-2019	04-09-2019	05-09-2019	06-09-2019
Sopa	Agrião	Caldo verde	Puré de abóbora com espinafres	Feijão com lombardo	Juliana
Prato	Arroz de lombardo, cenoura, milho, ovo ³ e frango desfiado	Filetes de pescada⁴ estufados com legumes	Strogonoff de frango^{1,7}	Bacalhau com natas^{1,4,7}	Carne de vaca à bolonhesa (esparguete)^{1,6,12}
1º Guarnição/Acompanhamento		Arroz de tomate	Massa macarronete¹ e salada mista	Cenoura cozida	Salada de tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época
Lanche	Pão de mistura¹ com doce ou marmelada, leite simples DI⁷	Pão de mistura com manteiga^{1,7} e uma peça de fruta	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo^{1,7} e uma peça de fruta	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7}
	09-09-2019	10-09-2019	11-09-2019	12-09-2019	13-09-2019
Sopa	Alho francês	Creme de cenoura	Puré de grão com espinafres	Creme de curgete	Creme de tomate com feijão verde
Prato	Salada maruca (maruca, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)⁴	Hamburguer de vaca^{1,6,12} grelhado	Massinha de peixe (perca)^{1,4}	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	Lasanha de atum^{1,4,7}
2º Guarnição/Acompanhamento		Arroz branco e salada de alface e couve roxa	Salada de alface	Arroz branco	Salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	logurte de aromas⁷	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão de mistura¹ com doce ou marmelada, leite simples DI⁷	Pão de mistura com manteiga^{1,7} e uma peça de fruta	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo^{1,7} e uma peça de fruta	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7}
	16-09-2019	17-09-2019	18-09-2019	19-09-2019	20-09-2019
Sopa	Creme de cenoura	Couve portuguesa com feijão	Creme de abóbora com courgette	Puré de grão com espinafres	Feijão-verde
Prato	Jardineira de vaca	Salada de grão com bacalhau⁴, ovo³, batata e cenoura cozida	Strogonoff de porco^{1,7}	Salada de pescada⁴ (batata, cenoura)	Perna de frango assada
3º Guarnição/Acompanhamento			Massa espiral¹ e salada de alface e beterraba ralada	Brócolos cozidos	Arroz de cenoura e salada mista
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão de mistura¹ com doce ou marmelada, leite simples DI⁷	Pão de mistura com manteiga^{1,7} e uma peça de fruta	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo^{1,7} e uma peça de fruta	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7}
	23-09-2019	24-09-2019	25-09-2019	26-09-2019	27-09-2019
Sopa	Alho francês	Espinafres	Canja com massinhas¹	Nabiças	Feijão com lombardo
Prato	Arroz de legumes com ovo³, salsicha⁶	Rancho (carne de porco, frango, grão de bico, massa ¹ , cenoura, couve lombarda)	Salada de atum⁴ à camponesa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	Arroz de pato	Douradinhos^{1,2,4,14}
4º Guarnição/Acompanhamento			Salada de alface	Salada de alface e cenoura ralada	Arroz de ervilhas e cenoura e salada
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	logurte de aromas⁷	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão de mistura¹ com doce ou marmelada, leite simples DI⁷	Pão de mistura com manteiga^{1,7} e uma peça de fruta	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo^{1,7} e uma peça de fruta	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7}
	30-09-2019				
Sopa	Creme de cenoura				
Prato	Bifinhos de frango grelhados				
5º Guarnição/Acompanhamento	Arroz de ervilhas com salada de alface e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Lanche	Pão de mistura¹ com doce ou marmelada, leite simples DI⁷				

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.**