

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
		06-01-2020	Kcal JI/EB	07-01-2020	Kcal JI/EB	08-01-2020	Kcal JI/EB	09-01-2020	Kcal JI/EB	10-01-2020	Kcal JI/EB
1ª	Sopa	Agrião ¹²	71	Feijão branco com nabiça ¹²	117	Puré de abóbora com espinafres ¹²	63	Caldo verde ¹²	78	Juliana ¹²	89
	Prato	Arroz de lombardo, cenoura, milho, ovo ³ e frango desfiado	536	Filetes de pescada ⁴ estufados com legumes	231	Strogonoff de frango ^{7,12}	299	Bacalhau espiritual (puré de batata e cenoura) ^{1,4,7,12}	240	Carne de vaca à bolonhesa (esparquete) ^{1,6,12}	280
	Guarnição/Acompanhamento	Fruta da época	44	Batata corada	134	Arroz branco e salada de alface e cenoura	248	Macedónia cozida	89	Salada de tomate e pepino	56
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Arroz doce ⁷	114	Fruta da época	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/2 89	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266	
		13-01-2020	Kcal JI/EB	14-01-2020	Kcal JI/EB	15-01-2020	Kcal JI/EB	16-01-2020	Kcal JI/EB	17-01-2020	Kcal JI/EB
2ª	Sopa	Alho francês ¹²	100	Creme de cenoura ¹²	76	Puré de grão com espinafres ¹²	107	Creme de curgete ¹²	67	Puré de legumes ¹²	91
	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	Feijoada à transmontana	287	Cavala com massa espiral tricolor ^{1,4} e legumes	382
	Guarnição/Acompanhamento	Fruta da época	44	Arroz e salada de alface e couve roxa	256	Salada de alface	51	Arroz branco	162	Gelatina ¹²	69
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/2 89	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266	
		20-01-2020	Kcal JI/EB	21-01-2020	Kcal JI/EB	22-01-2020	Kcal JI/EB	23-01-2020	Kcal JI/EB	24-01-2020	Kcal JI/EB
3ª	Sopa	Juliana ¹²	89	Caldo Verde ¹²	78	Creme de couve flor ¹²	74	Feijão verde ¹²	57	Agrião com feijão branco ¹²	99
	Prato	Jardineira de vaca	407	Salada de grão com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata e cenoura cozida	362	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	177	Salada de pescada ⁴ (batata, cenoura)	261	Perna de frango assada	247
	Guarnição/Acompanhamento	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Massa macarronete ¹ e salada de alface e beterraba ralada	179	Brócolos cozidos	17	Arroz de cenoura e salada mista	147
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Gelatina ¹²	69	Fruta da época	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/2 89	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266	
		27-01-2020	Kcal JI/EB	28-01-2020	Kcal JI/EB	29-01-2020	Kcal JI/EB	30-01-2020	Kcal JI/EB	31-01-2020	Kcal JI/EB
4ª	Sopa	Alho francês ¹²	81	Espinafres ¹²	60	Canja com massinhas ¹	144	Nabiças ¹²	74	Feijão com lombardo ¹²	102
	Prato	Filetes de peixe (escamudo) ⁴ estufados com cenoura e ervilhas	157	Rancho (carne de porco, frango, grão de bico, massa ¹ , cenoura, couve lombarda)	448	Atum ⁴ com salada camponesa	371	Arroz de pato	377	Douradinhos ^{1,4}	135
	Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e salada de tomate	240	Fruta da época	44	Salada de alface	51	Salada de alface e cenoura ralada	59	Salada de batata cozida e cenoura	145
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Pudim flan ⁷	84	Fruta da época	44	Fruta da época	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/2 89	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266	



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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**