

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	04-11-2019	Kcal Jii/Eb1	05-11-2019	Kcal Jii/Eb1	06-11-2019	Kcal Jii/Eb1	07-11-2019	Kcal Jii/Eb1	08-11-2019	Kcal Jii/Eb1	
1ª	Sopa	Creme de cenoura	76	Espinafres e grão de bico	114	Creme de couve flor e abóbora	86	Feijão verde	65	Alface	71
	Prato	Ovos mexidos³ com cogumelos¹² e salsa	138	Palmeta⁴ no forno	138	Massa macarronete¹ de carne porco estufada com cenoura, grão de bico e couve coração cozida	359	Granadeiro gratinado^{1,4,7} com ervas de provenç	180	Frango estufado com cenoura e esparguete¹	396
	Guarnição/Acompanhamento	Arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino	165	Batata cozida, brócolos e cenoura salteados	207			Arroz branco e salada de alface e tomate	246	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina¹²	110	Fruta da Época	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga^{1,7}, 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	
	11-11-2019	Kcal Jii/Eb1	12-11-2019	Kcal Jii/Eb1	13-11-2019	Kcal Jii/Eb1	14-11-2019	Kcal Jii/Eb1	15-11-2019	Kcal Jii/Eb1	
2ª	Sopa	Creme legumes (c.branca, espinafres e curgete)	138	Couve coração e cenoura	80	Couve lombardo e feijão branco	107	Creme de alho francês	81	Brócolos	80
	Prato	Barrinhas de pescada^{1,4} no forno	135	Carne de porco estufada com cenoura e ervilhas, couve coração	218	Paloco à Gomes de Sá^{3,4} (com batata, ovo³ cozido e salsa)	258	Carne de peru salteada com cogumelos¹², tomilho e limão	149	Arroz de peixe⁴ (pescada) com coentros	279
	Guarnição/Acompanhamento	Massa espiral¹ de cenoura com salada de pepino e milho	87	Arroz branco	189	Salada de alface e cenoura	59	Massa esparguete¹ e brócolos	168	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelado⁷	148
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas^{1,3,7}	278/289	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	
	18-11-2019	Kcal Jii/Eb1	19-11-2019	Kcal Jii/Eb1	20-11-2019	Kcal Jii/Eb1	21-11-2019	Kcal Jii/Eb1	22-11-2019	Kcal Jii/Eb1	
3ª	Sopa	Creme de alho francês e ervilhas	89	Caldo verde	78	Creme de courgette	82	Espinafres	67	Couve-flôr	82
	Prato	Hamburguer de aves^{1,6,12} no forno	166	Salada de batata com cenoura, ervilhas, ovo³, paloco⁴ e salsa	299	Feijoada (carne porco e frango) com lombardo, cenoura e feijão vermelho	287	Abrotea⁴ estufada com alecrim e tomilho	134	Massa macarronete¹ de frango	417
	Guarnição/Acompanhamento	Massa espiral¹ cozida, salada de cenoura ralada e milho	193	Salada de alface	51	Arroz branco	189	Batata cozida e feijão verde salteado	192	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina¹²	110	Fruta da Época	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas^{1,3,7}	278/289	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	
	25-11-2019	Kcal Jii/Eb1	26-11-2019	Kcal Jii/Eb1	27-11-2019	Kcal Jii/Eb1	28-11-2019	Kcal Jii/Eb1	29-11-2019	Kcal Jii/Eb1	
4ª	Sopa	Creme de courgette	82	Brócolos	80	Couve coração e grão de bico	113	Nabiças	82	Creme de cenoura	76
	Prato	Bolonhesa de atum^{1,4} com cenoura	365	Chili de carne de vaca^{1,6,12} com feijão encarnado	356	Bacalhau escamudo⁴ no forno com alecrim e batata	272	Cozido de carnes (frango e porco) à portuguesa com couve e cenoura cozidas	191	Granadeiro⁴ estufado com coentros e macarronete¹	255
	Guarnição/Acompanhamento	Massa esparguete¹, salada de tomate e pepino	162	Arroz branco, salada cenoura e milho	276	Salada de tomate e alface	57	Arroz branco	189	Salada de alface e tomate	57
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina¹²	110
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas^{1,3,7}	278/289	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.