

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	04-01-2021		05-01-2021		06-01-2021		07-01-2021		08-01-2021	
Sopa	Creme de cenoura ¹²	68	Puré de abóbora com massinha ^{1,12}	89	Macedónia ¹²	66	Grão com espinafres ¹²	107	Feijão verde ¹²	57
Prato	Frango corado	247	Salada de grão com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata cozida e cenoura	362	Perna de peru assada	182	Douradinhos ^{1,2,4,14}	135	Rolo de carne misto ^{1,6,12} com molho de tomate	211
5ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e macedónia cozida	195	Salada de alface	6	Massa espiral tricolor ¹ e macedónia cozida	195	Arroz ervilhas e cenoura cozida às rodelas	154	Massa esparguete ¹ e cenoura cozida aos cubos	195
Sobremesa	Fruta da época	44	Iogurte aromas ⁷	89	Fruta da época	44	Fruta da época	44	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 de fruta	266
	11-01-2021		12-01-2021		13-01-2021		14-01-2021		15-01-2021	
Sopa	Lombardo ¹²	81	Puré de legumes ¹²	97	Abóbora com alho francês ¹²	55	Feijão com lombardo ¹²	100	Nabiça ¹²	74
Prato	Filetes de peixe com molho de cenoura e oreolões (escamudo) ⁴	162	Hambúrguer de aves no forno ^{1,12}	151	Pescada ⁴ estufada com cenoura ralada	160	Feijoada à transmontana	287	Bolonhesa de atum (Esparguete) ^{1,4}	365
6ª Guarnição/Acompanhamento	Batata corada e brócolos cozidos	151	Arroz branco e macedónica cozida	231	Salada de batata, ervilha, cenoura e milho	191	Arroz branco e alface	133	Salada de alface	6
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Gelatina	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 de fruta	266
	18-01-2021		19-01-2021		20-01-2021		21-01-2021		22-01-2021	
Sopa	Hortaliça ¹²	81	Creme de cenoura ¹²	68	Abóbora com espinafres ¹²	56	Feijão branco com nabiça ¹²	98	Juliana ¹²	81
Prato	Frango corado	247	Bacalhau gratinado ^{1,4,7}	338	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	177	Filetes de pescada ⁴ estufados com legumes	241	Chili de vitela ^{1,6,12}	356
1ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz alegre e cenoura cozida às rodelas	152	Salada de alface	6	Massa espiral ¹ e macedónia	195	Batata corada e alface	140	Esparguete ¹ , milho e ervilhas cozido	198
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	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 de fruta	266
	25-01-2021		26-01-2021		27-01-2021		28-01-2021		29-01-2021	
Sopa	Alho francês ¹²	73	Primavera ¹²	79	Grão com espinafres ¹²	107	Couve branca com cenoura ¹²	78	Puré de legumes ¹²	97
Prato	Filetes de peixe estufados com cenoura e ervilhas (escamudo) ⁴	162	Carne à bolonhesa (massa espiral) ^{1,6,12}	280	Arroz de cavala ⁴	360	Rancho ¹	448	Massinha de peixe com coentros (cardinal) ^{1,4}	263
2ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas	172	Salada de alface	6	Salada de tomate	6	Salada de alface	6	Salada de alface	6
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	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 de fruta	266