

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
		01-01-1900	01-06-2022	02-06-2022	03-06-2022
Sopa			Abóbora com alho francês ¹²	55 Nabica ¹²	74 Feijão com lombardo ¹²
Prato			Hambúrguer de aves no forno ^{1,12}	151 Bolonhesa de atum (Esparguete) ^{1,4}	365 Feijoada à transmontana
6ª Guarnição/Acompanhamento			Arroz e batata pála-pála, salada de alface e tomate	342 Salada de alface e beterraba	72 Arroz branco e alface
Sobremesa			Gelado ⁷	148 Fruta da época	44 Gelatina
Lanche			Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266 Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	249 Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	06-06-2022	07-06-2022	08-06-2022	09-06-2022	10-06-2022
Sopa	Hortalíça ¹²	81 Creme de cenoura ¹²	68 Abóbora com espinafres ¹²	56 Feijão branco com nabica ¹²	98 Juliana ¹²
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}
1ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz alegre e cenoura cozida às rodelas	152 Salada de alface e tomate	57 Massa espiral ¹ e macedónia	195 Batata corada, alface e beterraba	206 Esparguete ¹ , milho e ervilhas cozido
Sobremesa	Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	244 Pão de mistura com queijo ^{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 ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	249 Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	13-06-2022	14-06-2022	15-06-2022	16-06-2022	17-06-2022
Sopa	Alho francês ¹²	73 Primavera ¹²	79 Grão com espinafres ¹²	107 Couve branca com cenoura ¹²	78 Puré de legumes ¹²
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}
2ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas	172 Salada de alface e couve roxa	67 Salada de tomate	51 Salada de alface e beterraba	72 Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	244 Pão de mistura com queijo ^{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 ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	249 Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	20-06-2022	21-06-2022	22-06-2022	23-06-2022	24-06-2022
Sopa	Juliana ¹²	81 Caldo verde ¹²	78 Creme de couve flor ¹²	74 Feijão verde ¹²	57 Agrião com feijão branco ¹²
Prato	Strogonoff de porco ⁷	203 Salada de atum ⁴ à camponesa	371 Almôndegas mistas ^{1,6,12} com molho de tomate	173 Pastéis de bacalhau ^{3,4,12}	270 Frango assado
3ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e brócolos cozidos	179 Esparguete ¹ e salada de alface e tomate	119 Arroz de feijão e salada de alface	174 Massa espiral ¹ e feijão verde cozido	118
Sobremesa	Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	244 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 Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	249 Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	27-06-2022	28-06-2022	29-06-2022	30-06-2022	01-07-2022
Sopa	Hortalíça ¹²	81 Cenoura com nabica ¹²	86 Canja ¹	144 Abóbora com grelos ¹²	61 Feijão com lombardo ¹²
Prato	Filetes de pescada ⁴ estufados em molho de tomate	241 Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura	198 Tintureira ⁴ no forno com cebola meia lua e tomate aos cubos	162 Arroz de pato	377 Cavala ⁴ com massa espiral tricolor ¹ e legumes
4ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e salada de alface e couve roxa	256 Esparguete ¹ e salada de tomate	158 Salada de batata, cenoura e alface	196 Salada de alface e tomate	57 Salada de alface e beterraba
Sobremesa	Fruta da época	44 Iogurte aromas	89 Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	244 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 Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	249 Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta