

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	03/01/2022	04/01/2022	05/01/2022	06/01/2022	07/01/2022
Sopa	Creme de alho francês e abóbora	Couve lombarda	Nabiça	Puré de curgete e grão	Legumes (cenoura, curgete, alho francês)
Prato	Filetes de cavala ⁴ em cebolada com massa espiral ¹	Perna de peru estufada com alecrim e alho francês	Peixe escamudo ⁴ no forno com molho de açafrão	Bolonhesa de carne (vaca e porco) ^{1,6,12}	Cardinal ⁴ lascado com molho de cenoura
3ª Guarnição / Acompanhamento	Salada de couve roxa e tomate	Arroz de lentilhas e salada de alface e cenoura	Batata, lombardo e cenoura cozida	Esparguete ¹ e salada de alface e beterraba	Arroz de ervilhas, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
Sopa	Creme de cenoura e abóbora	Legumes (brócolos, couve-flor, cenoura)	Puré de espinafres	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	Lombardo e cenoura ralada
Prato	Rolo de carne (vaca e porco) ^{1,6,12} no forno	Bacalhau fresco ⁴ , ovo ³ , batata e grão, lombardo e cenoura aos cubos cozida	Perna de frango estufada	Palmeta ⁴ no forno com oregãos	Carne de porco guisada com ervilhas e cenoura aos cubos
4ª Guarnição / Acompanhamento	Arroz e salada de alface e couve roxa	Arroz e salada de alface e couve roxa	Esparguete ¹² e salada de couve roxa e alface	Batata corada e feijão verde cozido	Massa esparguete ¹ e salada de alface
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Leite creme ⁷	Fruta da Época
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
Sopa	Puré de ervilhas	Couve lombardo	Creme de alho francês	Curgete e cenoura	Couve branca
Prato	Atum ⁴ com molho bolonhesa e cenoura ralada	Empadão de carne ^{1,6,12} (vaca e porco) com arroz	Lombinhos de pescada ⁴ estufados com batata e jardineira de legumes	Perna de frango assada com tomilho e cenoura ralada	Arroz de bacalhau escamudo malandrinho com coentros ⁴
5ª Guarnição / Acompanhamento	Massa espiral ¹ , salada de tomate e alface	Salada de pepino e beterraba	Arroz de ervilhas e milho, tomate e pepino	Arroz de ervilhas e milho, tomate e pepino	Salada de tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
Sopa	Creme de cenoura	Grão de bico com grelos	Puré de couve-flor e abóbora	Feijão verde	Alface
Prato	Ovos mexidos ³ com cogumelos ¹² e coentros	Palmeta ⁴ no forno	Massa macaronete ¹ de carne porco estufada com cenoura, grão de bico e couve coração cozida	Pescada à gomes de Sá (batata, ovo salsa) ^{3,4}	Frango estufado com cenoura e massa espiral ¹
6ª Guarnição / Acompanhamento	Arroz de ervilhas e salada de tomate e couve roxa	Batata cozida, brócolos e cenoura salteados	Arroz de ervilhas e milho, tomate e pepino	Salada de alface e tomate	Salada de alface e beterraba
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelado ⁷	Fruta da Época
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	31/01/2022				
Sopa	Creme legumes (couve branca, espinafres e curgete)				
Prato	Barrinhas de pescada ^{1,4} no forno				
7ª Guarnição / Acompanhamento	Arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa				
Sobremesa	Fruta da Época				
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷				

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendãos, 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.