

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
					01-10-2021
Sopa					Juliana 81
Prato					Chili de vitela ^{1,6,12} 358
1ª Guarnição/Acompanhamento					Esparguete ¹ , milho e ervilhas cozido 198
Sobremesa					Fruta da época 44
Lanche					Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta 266
	04-10-2021	05-10-2021	06-10-2021	07-10-2021	08-10-2021
Sopa	Alho francês 73		Grão com espinafres 107	Couve branca com cenoura 78	Purê de legumes 97
Prato	Filetes de peixe estufados com cenoura e ervilhas (escamudo) ⁶ 162		Arroz de cavala ⁴ 360	Rancho ¹ 448	Massinha de peixe com coentros (cardinal) ^{1,6} 263
2ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas 172	FERIADO	Salada de tomate 6	Salada de alface e tomate 12	Salada de alface e tomate 12
Sobremesa	Fruta da época 44		Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷ 244		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} , iogurte aromas ⁷ 244	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta 266
	11-10-2021	12-10-2021	13-10-2021	14-10-2021	15-10-2021
Sopa	Juliana 81	Caldo verde 78	Creme de couve flor 74	Feijão verde 57	Agrião com feijão branco 80
Prato	Stroganoff 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 247
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 44
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} , iogurte aromas ⁷ 244	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta 266
	18-10-2021	19-10-2021	20-10-2021	21-10-2021	22-10-2021
Sopa	Hortaliça 81	Cenoura com nabiça 86	Canja ¹ 144	Abóbora com grelos 61	Feijão com lombardo 100
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 162	Cavala ⁴ com massa espiral tricolor ¹ e legumes 306
4ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e salada de alface e tomate 174	Esparguete ¹ e salada de tomate 113	Salada de batata, cenoura e alface 150	Brócolos cozidos 62	Salada de alface e tomate 12
Sobremesa	Fruta da época 44	iogurte aromas 89	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
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} , iogurte aromas ⁷ 244	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta 266
	25-10-2021	26-10-2021	27-10-2021	28-10-2021	29-10-2021
Sopa	Creme de cenoura 68	Purê de abóbora com massinha ¹ 89	Macedónia 66	Grão com espinafres 107	Feijão verde 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 e tomate 12	Massa espiral tricolor ¹ e brócolos cozidos 44	Arroz ervilhas e salada de alface 123	Massa esparguete ¹ e cenoura cozida aos cubos 195
Sobremesa	Fruta da época 44	Fruta da época - Kiwi 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
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} , iogurte aromas ⁷ 244	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta 266