

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	02-01-2023	03-01-2023	04-01-2023	05-01-2023	06-01-2023
Sopa	Hortalíça ¹²	Creme de cenoura ¹²	Abóbora com espinafres ¹²	Feijão branco com nabiça ¹²	Juliana ¹²
Prato	Frango corado	Bacalhau gratinado ^{1,4,7}	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	Filetes de pescada ⁴ estufados com legumes	Chili de vitela ^{1,6,12}
1ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz alegre e cenoura cozida às rodelas	Salada de alface e tomate	Massa espiral ¹ e macedónia	Batata corada, alface e beterraba	Esparguete ¹ , milho e ervilhas cozido
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	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
	09-01-2023	10-01-2023	11-01-2023	12-01-2023	13-01-2023
Sopa	Alho francês ¹²	Primavera ¹²	Grão com espinafres ¹²	Couve branca com cenoura ¹²	Puré de legumes ¹²
Prato	Filetes de peixe estufados com cenoura e ervilhas (escamudo) ⁴	Carne à bolonhesa (massa espiral) ^{1,6,12}	Arroz de cavala ⁴	Rancho ¹	Massinha de peixe com coentros (cardinal) ^{1,4}
2ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas	Salada de alface e couve roxa	Salada de tomate	Salada de alface e beterraba	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	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
	16-01-2023	17-01-2023	18-01-2023	19-01-2023	20-01-2023
Sopa	Juliana ¹²	Caldo verde ¹²	Creme de couve flor ¹²	Feijão verde ¹²	Azírio com feijão branco ¹²
Prato	Strogonoff de porco ⁷	Salada de atum ⁴ à camponesa	Almôndegas mistas ^{1,6,12} com molho de tomate	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12}	Frango assado
3ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e brócolos cozidos		Esparguete ¹ e salada de alface e tomate	Arroz de feijão e salada de alface	Massa espiral ¹ e feijão verde cozido
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	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
	23-01-2023	24-01-2023	25-01-2023	26-01-2023	27-01-2023
Sopa	Hortalíça ¹²	Cenoura com nabiça ¹²	Canja ¹	Abóbora com arelos ¹²	Feijão com lombardo ¹²
Prato	Filetes de pescada ⁴ estufados em molho de tomate	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura	Tintureira ⁴ no forno com cebola meia lua e tomate aos cubos	Arroz de pato	Cavala ⁴ com massa espiral tricolor ¹ e legumes
4ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e salada de alface e couve roxa	Esparguete ¹ e salada de tomate	Salada de batata, cenoura e alface	Salada de alface e tomate	Salada de alface e beterraba
Sobremesa	Fruta da época	Iogurte aromas	Fruta da época	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
	30-01-2023	31-01-2023			
Sopa	Creme de cenoura ¹²	Puré de abóbora com massinha ^{1,12}			
Prato	Frango corado	Salada de grão com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata cozida e cenoura			
5ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e macedónia cozida	Salada de alface e couve roxa			
Sobremesa	Fruta da época	Iogurte aromas ⁷			
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}			

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.