

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
			01-03-2023	02-03-2023	03-03-2023
			Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB
Sopa			Creme de couve flor ¹²	74 Feijão verde ¹²	57 Agrião com feijão branco ¹²
Prato			Almôndegas mistas ^{1,6,12} com molho de tomate	173 Pastéis de bacalhau ^{3,4,12}	270 Frango assado
3ª Guarnição/Acompanhamento			Esparguete ¹ e salada de alface e tomate	119 Arroz de feijão e salada de alface	174 Massa espiral ¹ e feijão verde cozido
Sobremesa			Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época
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 de fruta
	06-03-2023	07-03-2023	08-03-2023	09-03-2023	10-03-2023
	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB
Sopa	Hortalíça ¹²	81 Cenoura com nabiça 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 de fruta
	13-03-2023	14-03-2023	15-03-2023	16-03-2023	17-03-2023
	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB
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
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
5ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e macedónia cozida	195 Salada de alface e couve roxa	67 Massa espiral tricolor ¹ e brócolos cozidos	123 Arroz ervilhas e salada de alface	195 Massa esparguete ¹ e cenoura cozida aos cubos
Sobremesa	Fruta da época	44 Iogurte aromas ⁷	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 de fruta
	20-03-2023	21-03-2023	22-03-2023	23-03-2023	24-03-2023
	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB
Sopa	Lombardo ¹²	81 Puré de legumes ¹²	97 Abóbora com alho francês ¹²	55 Feijão com lombardo ¹²	100 Nabica ¹²
Prato	Filetes de peixe com molho de cenoura e orequãos (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}
6ª Guarnição/Acompanhamento	Batata corada e brócolos cozidos	151 Arroz branco e salada	246 Salada de batata, ervilha, cenoura e milho	191 Arroz branco e alface	178 Salada de alface e beterraba
Sobremesa	Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época	44 Gelatina
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 de fruta
	27-03-2023	28-03-2023	29-03-2023	30-03-2023	31-03-2023
	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB
Sopa	Hortalíça ¹²	81 Creme de cenoura ¹²	68 Abóbora com espinafres ¹²	56 Feijão branco com nabiça 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 de fruta

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contêm 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.**