

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	03-10-2022	04-10-2022	05-10-2022	06-10-2022	07-10-2022
Sopa	Lombardo ¹²	Puré de legumes ¹²		Feijão com lombardo ¹²	Nabiça ¹²
Prato	Filetes de peixe com molho de cenoura e orecaos (escamudo) ¹	Hambúrguer de aves no forno ^{1,12}		Feijoada à transmontana	Bolonhesa de atum (Esparguete) ^{1,4}
6ª Guarnição/Acompanhamento	Batata corada e brócolos cozidos	Arroz branco e macedónica cozida	FERIADO	Arroz branco e alface	Salada de alface e beterraba
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	Gelatina
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}		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
	10-10-2022	11-10-2022	12-10-2022	13-10-2022	14-10-2022
Sopa	Hortalica 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
	17-10-2022	18-10-2022	19-10-2022	20-10-2022	21-10-2022
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
	24-10-2022	25-10-2022	26-10-2022	27-10-2022	28-10-2022
Sopa	Juliana ¹²	Caldo verde ¹²	Creme de couve flor ¹²	Feijão verde ¹²	Agrião 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
	31-10-2022				
Sopa	Hortalica ¹²				
Prato	Filetes de pescada ⁴ estufados em molho de tomate				
4ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e 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 alérgenos: 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- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.