

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
				1	2
Sopa				Sopa de couve coração	Sopa de couve lombarda e feijão branco
Prato					Rancho de frango (grão-de-bico, couve, macarronete 1; 3V)
Guarnição				Arroz de cavala 7, curgete, tomate, cebola, pimento	
Salada/Legumes				Alface, tomate e milho	Couve roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa				Fruta da época ou Gelado de leite 7	Fruta da época
Pão				Pão de mistura 1	Pão de mistura 1
LANCHE				Pão de mistura 1 com creme vegetal de barrar 6V; 7V e pacote de leite simples 7	Bolacha Maria (DI) 1; 6; 7; 12; 8V; 11V, iogurte sólido de aromas 7 e fruta
	5	6	7	8	9
Sopa	Creme de alho francês e abóbora	Sopa de Brócolos	Creme de curgete e feijão branco	Sopa de alface	Sopa de couve coração
Prato	Empdão de arroz de atum 4	Pato assado	Filete de red-fish 4 no forno	Carne de porco estufada com cenoura e ervilhas e couve coração	Massa cotovelinhos 1; 3V de peixe (pescada 4) com salsa e brócolos salteados
Guarnição		Massa cozida 1; 3V	Batata, cenoura, ervilhas e milho	Arroz branco	
Salada/Legumes	Alface, tomate e cenoura ralada	Pepino, milho e couve roxa	Alface, couve roxa e pepino	Alface, beterraba e tomate	Milho, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época ou Gelatina 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1
LANCHE	Pão de mistura 1 com creme vegetal de barrar 6V; 7V e iogurte líquido de aromas 7	Pão de mistura 1 com queijo flamengo 3; 7 e pacote de leite simples 7	Bolacha Maria (DI) 1; 6; 7; 12; 8V; 11V, iogurte sólido de aromas 7 e fruta	Pão de mistura 1 com creme vegetal de barrar 6V; 7V e pacote de leite simples 7	Bolacha Maria (DI) 1; 6; 7; 12; 8V; 11V, iogurte sólido de aromas 7 e fruta
	12	13	14	15	16
Sopa	Creme de cenoura e abóbora	Sopa de couve lombarda	Sopa de espinafres	Camponesa (feijão, couve lombarda e batata)	Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura)
Prato	Esparguete 1; 3V à Bolonhesa	Bacalhau 4, ovo 3 e grão-de-bico cozido	Perna de Frango no forno com limão, tomilho e alecrim	Filetes de abrótea 4 no forno com tomilho e alecrim	Jardineira de carne de porco (batata, cenoura e feijão verde)
Guarnição		Couve coração e cenoura salteada	Massa espiral cozida 1; 3V	Arroz de tomate	
Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	Couve roxa, cenoura ralada e pepino	Alface, beterraba e cenoura ralada	Couve roxa, tomate e milho	Couve roxa, cenoura ralada e pepino
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época ou Gelado de leite 7	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1
LANCHE	Pão de mistura 1 com creme vegetal de barrar 6V; 7V e iogurte líquido de aromas 7	Pão de mistura 1 com queijo flamengo 3; 7 e pacote de leite simples 7	Bolacha Maria (DI) 1; 6; 7; 12; 8V; 11V, iogurte sólido de aromas 7 e fruta	Pão de mistura 1 com creme vegetal de barrar 6V; 7V e pacote de leite simples 7	Bolacha Maria (DI) 1; 6; 7; 12; 8V; 11V, iogurte sólido de aromas 7 e fruta
	19	20	21	22	23
Sopa	Creme de ervilhas	Sopa de couve lombarda	Creme de alho francês e grão-de-bico	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de curgete branca
Prato	Filete de cavala 4 em cebolada	Peito de peru salteado com cogumelos 12V, alho francês, curgete, brócolos	Pescada 4 estufada com batata, milho e feijão verde	Frango estufado com grão-de-bico, couve e massa 1; 3V	Salmão 4 gratinado no forno
Guarnição	Arroz de milho	Massa espiral cozida 1; 3V			Arroz branco
Salada/Legumes	Alface, tomate e cenoura ralada	Tomate, pepino e couve roxa	Alface, tomate e milho	Alface, beterraba e couve roxa	Milho, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época ou Gelatina 12 1V; 3V; 6V; 7V; 8V	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1
LANCHE	Pão de mistura 1 com creme vegetal de barrar 6V; 7V e iogurte líquido de aromas 7	Pão de mistura 1 com queijo flamengo 3; 7 e pacote de leite simples 7	Bolacha Maria (DI) 1; 6; 7; 12; 8V; 11V, iogurte sólido de aromas 7 e fruta	Pão de mistura 1 com creme vegetal de barrar 6V; 7V e pacote de leite simples 7	Bolacha Maria (DI) 1; 6; 7; 12; 8V; 11V, iogurte sólido de aromas 7 e fruta
	26	27	28	29	30
Sopa	Creme de Cenoura	Sopa de espinafres e grão-de-bico	Creme de couve-flôr e abóbora	Sopa de feijão verde	Sopa de alface
Prato	Ovos 3 mexidos com cogumelos 12V e salsa	Filete de red-fish 4 no forno com cebolinho 1V; 10V; 12V	Carne de porco estufada com massa macarronete 1; 3V,	Solha 4 gratinada com ervas de provençence	Frango estufado com cenoura
Guarnição	Arroz de ervilhas	Batata cozida	cenoura, grão-de-bico e couve coração cozida	Arroz branco	Esparguete cozida 1; 3V
Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos	Alface, beterraba e cenoura ralada	Pepino, tomate e milho	Alface, couve roxa e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época ou Leite creme 7	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1	Pão de mistura 1
LANCHE	Pão de mistura 1 com creme vegetal de barrar 6V; 7V e iogurte líquido de aromas 7	Pão de mistura 1 com queijo flamengo 3; 7 e pacote de leite simples 7	Bolacha Maria (DI) 1; 6; 7; 12; 8V; 11V, iogurte sólido de aromas 7 e fruta	Pão de mistura 1 com creme vegetal de barrar 6V; 7V e pacote de leite simples 7	Bolacha Maria (DI) 1; 6; 7; 12; 8V; 11V, iogurte sólido de aromas 7 e fruta

ALÉRGICOS - Lista de alérgenos de acordo com Regulamento n.º 1169/2011:

1-Cereais que contém glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijã; 9-Alpico; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

\*V pode conter VESTÍGIOS

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.