

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
				01-04-2021	02-04-2021
<b>Sopa</b>				Grão com espinafres <sup>12</sup>	107
<b>Prato</b>				Douradinhos <sup>1,2,4,14</sup>	135
<b>5ª Guarnição/Acompanhamento</b>				Arroz ervilhas e cenoura cozida às rodelas	154
<b>Sobremesa</b>				Fruta da época	44
<b>Lanche</b>				Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266
	05-04-2021	06-04-2021	07-04-2021	08-04-2021	09-04-2021
<b>Sopa</b>	Lombardo <sup>12</sup>	Puré de legumes <sup>12</sup>	Abóbora com alho francês <sup>12</sup>	Feijão com lombardo <sup>12</sup>	Nabiça <sup>12</sup>
<b>Prato</b>	Filetes de peixe com molho de cenoura e oregãos (escamudo) <sup>4</sup>	Hambúrguer de aves no forno <sup>1,12</sup>	Pescada <sup>4</sup> estufada com cenoura ralada	Feijoada à transmontana	Bolonhesa de atum (Esparguete) <sup>1,4</sup>
<b>6ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Batata corada e brócolos cozidos	Arroz branco e macedónica cozida	Salada de batata, ervilha, cenoura e milho	Arroz branco e alface	Salada de alface e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup>	Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta
	12-04-2021	13-04-2021	14-04-2021	15-04-2021	16-04-2021
<b>Sopa</b>	Hortaliça <sup>12</sup>	Creme de cenoura <sup>12</sup>	Abóbora com espinafres <sup>12</sup>	Feijão branco com nabiça <sup>12</sup>	Juliana <sup>12</sup>
<b>Prato</b>	Frango corado	Bacalhau gratinado <sup>1,4,7</sup>	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	Filetes de pescada <sup>4</sup> estufados com legumes	Chili de vitela <sup>1,6,12</sup>
<b>1ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz alegre e cenoura cozida às rodelas	Salada de alface e tomate	Massa espiral <sup>1</sup> e macedónia	Batata corada e alface	Esparguete <sup>1</sup> , milho e ervilhas cozido
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup>	Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta
	19-04-2021	20-04-2021	21-04-2021	22-04-2021	23-04-2021
<b>Sopa</b>	Alho francês <sup>12</sup>	Primavera <sup>12</sup>	Grão com espinafres <sup>12</sup>	Couve branca com cenoura <sup>12</sup>	Puré de legumes <sup>12</sup>
<b>Prato</b>	Filetes de peixe estufados com cenoura e ervilhas (escamudo) <sup>4</sup>	Carne à bolonhesa (massa espiral) <sup>1,6,12</sup>	Arroz de cavala <sup>4</sup>	Rancho <sup>1</sup>	Massinha de peixe com coentros (cardinal) <sup>1,4</sup>
<b>2ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas	Salada de alface e tomate	Salada de alface e tomate	Salada de alface e tomate	Salada de alface e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup>	Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta
	26-04-2021	27-04-2021	28-04-2021	29-04-2021	30-04-2021
<b>Sopa</b>	Juliana <sup>12</sup>	Caldo verde <sup>12</sup>	Creme de couve flor <sup>12</sup>	Feijão verde <sup>12</sup>	Agrião com feijão branco <sup>12</sup>
<b>Prato</b>	Strogonoff de porco <sup>7</sup>	Salada de atum <sup>4</sup> à camponesa	Almôndegas mistas <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate	Pastéis de bacalhau <sup>3,4,12</sup>	Frango assado
<b>3ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas	Salada de atum <sup>4</sup> à camponesa	Esparguete <sup>1</sup> e salada de tomate	Arroz de feijão e salada de alface	Massa espiral <sup>1</sup> e macedónia cozida
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup>	Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta