

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
				01-07-2021	02-07-2021
Sopa				Feijão com lombardo ¹²	Nabiça ¹²
Prato				Feijoada à transmontana	Bolonhesa de atum (Esparguete) ^{1,4}
6ª Guarnição/Acompanhamento				Arroz branco e alface	Salada de alface e tomate
Sobremesa				Fruta da época	Gelatina
Lanche				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 fruta
	05-07-2021	06-07-2021	07-07-2021	08-07-2021	09-07-2021
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 tomate	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 com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{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 com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	12-07-2021	13-07-2021	14-07-2021	15-07-2021	16-07-2021
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 tomate	Salada de tomate	Salada de alface e tomate	Salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{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 com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	19-07-2021	20-07-2021	21-07-2021	22-07-2021	23-07-2021
Sopa	Juliana ¹²	Caldo verde ¹²	Creme de couve flor ¹²	Feijão verde ¹²	Agrião com feijão branco ¹²
Prato	Stroganoff 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	Fruta da época	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 com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{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 com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	26-07-2021	27-07-2021	28-07-2021	29-07-2021	30-07-2021
Sopa	Hortalíça ¹²	Cenoura com nabiça ¹²	Canja ¹	Abóbora com grelos 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 tomate	Esparguete ¹ e salada de tomate	Salada de batata, cenoura e alface	Salada de alface e tomate	Salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época	Iogurte aromas	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{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 com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoiños, 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.**