

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
		01-06-2021	02-06-2021	03-06-2021	04-06-2021
Sopa		Primavera ¹²	Grão com espinafres ¹²		Puré de legumes ¹²
Prato		Hamburguer misto ^{1,6,12} no forno (porco e vaca)	Arroz de cavala ⁴		Massinha de peixe com coentros (cardinal) ^{1,4}
2ª Guarnição/Acompanhamento		Arroz e batata pála-pála, salada de alface e cenoura	Salada de tomate	FERIADO	Salada de alface e tomate
Sobremesa		Gelado ⁷	Fruta da época		Fruta da época
Lanche		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		Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta
	07-06-2021	08-06-2021	09-06-2021	10-06-2021	11-06-2021
Sopa	Juliana ¹²	Caldo verde ¹²	Creme de couve flor 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		Frango assado
3ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e brócolos cozidos	Fruta da época	Esparguete ¹ e salada de alface e tomate	FERIADO	Massa espiral ¹ e feijão verde cozido
Sobremesa	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		Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta
	14-06-2021	15-06-2021	16-06-2021	17-06-2021	18-06-2021
Sopa	Hortaliça 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 de fruta
	21-06-2021	22-06-2021	23-06-2021	24-06-2021	25-06-2021
Sopa	Creme de cenoura ¹²	Puré de abóbora com massinha ^{1,12}	Macedónia ¹²	Grão com espinafres ¹²	Feijão verde ¹²
Prato	Frango corado	Salada de grão com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata cozida e cenoura	Perna de peru assada	Douradinhos ^{1,2,4,14}	Rolo de carne misto ^{1,6,12} com molho de tomate
5ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e macedónia cozida	Salada de alface e tomate	Massa espiral tricolor ¹ e brócolos cozidos	Arroz ervilhas e salada de alface	Massa esparguete ¹ e cenoura cozida aos cubos
Sobremesa	Fruta da época	Iogurte aromas ⁷	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 de fruta
	28-06-2021	29-06-2021	30-06-2021		
Sopa	Lombardo ¹²	Puré de legumes ¹²	Abóbora com alho francês ¹²		
Prato	Filetes de peixe com molho de cenoura e oreãos (escamudo) ⁴	Hambúrguer de aves no forno ^{1,12}	Pescada ⁴ estufada com cenoura ralada		
6ª Guarnição/Acompanhamento	Batata corada e brócolos cozidos	Arroz branco e macedónica cozida	Salada de batata, ervilha, cenoura e milho		
Sobremesa	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		

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