

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	15-03-2021	Kcal JI/EB	16-03-2021	Kcal JI/EB	17-03-2021	Kcal JI/EB	18-03-2021	Kcal JI/EB	19-03-2021	Kcal JI/EB
Sopa	Juliana ¹²	81	Caldo verde ¹²	78	Creme de couve flor ¹²	74	Feijão verde ¹²	57	Agrião com feijão branco ¹²	80
Prato	Strogonoff de porco ⁷	203	Salada de atum ⁴ à camponesa	371	Almôndegas mistas ^{1,6,12} com molho de tomate	173	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12}	270	Frango assado	247
3ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas	172			Esparguete ¹ e salada de tomate	113	Arroz de feijão e salada de alface	174	Massa espiral ¹ e macedónia cozida	195
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DJ ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DJ ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266
	22-03-2021	Kcal JI/EB	23-03-2021	Kcal JI/EB	24-03-2021	Kcal JI/EB	25-03-2021	Kcal JI/EB	26-03-2021	Kcal JI/EB
Sopa	Hortaliça ¹²	81	Cenoura com nabiça ¹²	86	Canja ¹	144	Abóbora com grelos ¹²	61	Feijão com lombardo ¹²	100
Prato	Filetes de pescada ⁴ estufados em molho de tomate	241	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura	198	Tintureira ⁴ no forno com cebola meia lua e tomate aos cubos	162	Arroz de pato	377	Cavala ⁴ com massa espiral tricolor ¹ e legumes	306
4ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e salada de alface	168	Esparguete ¹ e salada de tomate	113	Salada de batata, cenoura e alface	150	Salada de alface	6	Alface	6
Sobremesa	Fruta da época	44	iogurte aromas	89	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DJ ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DJ ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266
	29-03-2021	Kcal JI/EB	30-03-2021	Kcal JI/EB	31-03-2021	Kcal JI/EB				
Sopa	Creme de cenoura ¹²	68	Puré de abóbora com massinha ^{1,12}	89	Macedónia ¹²	66				
Prato	Frango corado	247	Salada de grão com bacalhau ⁴ , ovo ³ batata cozida e cenoura	362	Perna de peru assada	182				
5ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e macedónia cozida	195	Salada de alface	6	Massa espiral tricolor ¹ e macedónia cozida	195				
Sobremesa	Fruta da época	44	iogurte aromas ⁷	89	Fruta da época	44				
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DJ ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266				

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendãos, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijas, 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.**