

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	15-03-2021	Kcal JI/Eb1	16-03-2021	Kcal JI/Eb1	17-03-2021	Kcal JI/Eb1	18-03-2021	Kcal JI/Eb1	19-03-2021	Kcal JI/Eb1
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	76	Espinafres e grão de bico	114	Creme de couve flor e abóbora	86	Feijão verde	65	Alface	71
<b>Prato</b>	Ovos mexidos <sup>3</sup> com cogumelos <sup>12</sup> e salsa	138	Palmeta <sup>4</sup> no forno	138	Massa macaronete <sup>1</sup> de carne porco estufada com cenoura, grão de bico e couve coração cozida	359	Granadeiro gratinado <sup>1,4,7</sup> com ervas de provençe	180	Frango estufado com cenoura e massa espiral <sup>1</sup>	396
<b>5ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino	165	Batata cozida, brócolos e cenoura salteados	207			Arroz branco e salada de alface e tomate	246	Salada de alface e beterraba	72
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina	110	Fruta da Época	44
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup>	278/289	Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta	266
	22-03-2021	Kcal JI/Eb1	23-03-2021	Kcal JI/Eb1	24-03-2021	Kcal JI/Eb1	25-03-2021	Kcal JI/Eb1	26-03-2021	Kcal JI/Eb1
<b>Sopa</b>	Creme legumes (c.branca, espinafres e curgete)	138	Couve coração e cenoura	80	Couve lombardo e feijão branco	107	Creme de alho francês	81	Brócolos	80
<b>Prato</b>	Barrinhas de pescada <sup>1,4</sup> no forno	135	Carne de porco estufada com cenoura e ervilhas, couve coração	218	Paloco à Gomes de Sá <sup>3,4</sup> (com batata, ovo <sup>3</sup> cozido e salsa)	258	Carne de peru salteada com cogumelos <sup>12</sup> , tomilho e limão	149	Arroz de peixe <sup>4</sup> (pescada) com coentros	279
<b>6ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa	202	Massa esparguete <sup>1</sup> e brócolos	168	Salada de alface e cenoura	59	Massa espiral <sup>1</sup> de cenoura com salada de pepino e milho	87	Salada de alface e cenoura	59
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelado <sup>7</sup>	148
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup>	278/289	Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta	266
	29-03-2021	Kcal JI/Eb1	30-03-2021	Kcal JI/Eb1	31-03-2021	Kcal JI/Eb1				
<b>Sopa</b>	Creme de alho francês e ervilhas	89	Caldo verde	78	Creme de courgette	82				
<b>Prato</b>	Hamburguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno	166	Salada de batata com cenoura, ervilhas, ovo <sup>3</sup> , paloco <sup>4</sup> e salsa	299	Feijoada (carne porco e frango) com lombardo, cenoura e feijão vermelho	287				
<b>7ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Massa espiral <sup>1</sup> cozida, salada de cenoura ralada e milho	193	Salada de alface	51	Arroz branco	189				
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44				
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup>	278/289	Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266				

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

