

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	03-02-2020	Kcal JI/EB	04-02-2020	Kcal JI/EB	05-02-2020	Kcal JI/EB	06-02-2020	Kcal JI/EB	07-02-2020	Kcal JI/EB
Sopa	Creme de cenoura ¹²	68	Couve portuguesa com feijão ¹²	102	Creme de abóbora com courgette ¹²	61	Puré de grão com espinafres ¹²	107	Feijão-verde ¹²	57
Prato	Bifinhos de frango grelhados	173	Cardinal ⁴ no forno	171	Empadão de carne de vaca ^{1,6,12} (arroz)	610	Salada maruca ⁴ (maruca, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	248	Perna de peru assada	270
5ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz de ervilhas com salada de alface e tomate	156	Batata assada e salada de tomate	185	Salada de tomate e pepino	56			Massa espiral tricolor ¹ e salada alface	158
Sobremesa	Fruta da época	44	Gelatina ¹²	110	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 DI ^{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 DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266
	10-02-2020	Kcal JI/EB	11-02-2020	Kcal JI/EB	12-02-2020	Kcal JI/EB	13-02-2020	Kcal JI/EB	14-02-2020	Kcal JI/EB
Sopa	Alho francês ¹²	81	Agrião com feijão branco ¹²	99	Creme de brócolos ¹²	79	Nabiça ¹²	74	Puré de cenoura com espinafres ¹²	60
Prato	Arroz de atum ⁴	399	Almôndegas (vaca e porco) ^{1,6,12} estufadas	354	Bacalhau gratinado ^{1,4,7}	378	Frango corado	247	Red fish ⁴ assado	134
6ª Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e tomate	57	Esparguete ¹ e salada de tomate e pepino	242	Salada de alface e couve roxa	54	Arroz de ervilhas e cenoura	142	Batata cozida, milho e ervilhas cozidas	213
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Gelatina ¹²	110
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 DI ^{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 DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266
	17-02-2020	Kcal JI/EB	18-02-2020	Kcal JI/EB	19-02-2020	Kcal JI/EB	20-02-2020	Kcal JI/EB	21-02-2020	Kcal JI/EB
Sopa	Agrião ¹²	71	Feijão branco com nabiça ¹²	117	Puré de abóbora com espinafres ¹²	63	Caldo verde ¹²	78	Juliana ¹²	89
Prato	Arroz de lombardo, cenoura, milho, ovo ³ e frango desfiado	536	Filetes de pescada ⁴ estufados com legumes	231	Strogonoff de frango ^{7,12}	299	Bacalhau espiritual (puré de batata e cenoura) ^{1,4,7,12}	240	Carne de vaca à bolonhesa (esparguete) ^{1,6,12}	280
1ª Guarnição/Acompanhamento			Batata corada	134	Arroz branco e salada de alface e cenoura	248	Macedónia cozida	89	Salada de tomate e pepino	56
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Arroz doce ⁷	114	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 DI ^{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 DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266
	24-02-2020	Kcal JI/EB	25-02-2020	Kcal JI/EB	26-02-2020	Kcal JI/EB	27-02-2020	Kcal JI/EB	28-02-2020	Kcal JI/EB
Sopa	Alho francês ¹²	100			Puré de grão com espinafres ¹²	107	Creme de curgete ¹²	67	Puré de legumes ¹²	91
Prato	Salada maruca (maruca, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) ⁴	248			Massinha de peixe (perca) ^{1,4}	263	Feijoada à transmontana	287	Cavala com massa espiral tricolor ^{1,4} e legumes	382
2ª Guarnição/Acompanhamento					Salada de alface	51	Arroz branco	162		
Sobremesa	Fruta da época	44			Fruta da época	44	Fruta da época	44	Gelatina ¹²	69
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/289			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 DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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.