

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
					01/04/2022 Kcal J/EB
Sopa					Agrião com feijão branco ¹² 80
Prato					Frango assado 247
3ª Guarnição/Acompanhamento					Massa espiral ¹ e feijão verde cozido 118
Sobremesa					Fruta da época 44
Lanche					Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta 266
	04/04/2022 Kcal J/EB	05/04/2022 Kcal J/EB	06/04/2022 Kcal J/EB	07/04/2022 Kcal J/EB	08/04/2022 Kcal J/EB
Sopa	Hortalíça 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 e tomate 174	Esparguete ¹ e salada de tomate 113	Salada de batata, cenoura e alface 150	Salada de alface e tomate 12	Salada de alface e tomate 12
Sobremesa	Fruta da época 44	Iogurte aromas 89	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷ 244	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 de fruta 266	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷ 249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta 266
	11/04/2022 Kcal J/EB	12/04/2022 Kcal J/EB	13/04/2022 Kcal J/EB	14/04/2022 Kcal J/EB	15/04/2022 Kcal J/EB
Sopa	Creme de cenoura ¹² 68	Puré de abóbora com massinha ^{1,12} 89	Macedónia ¹² 66	Grão com espinafres ¹² 107	
Prato	Frango corado 247	Salada de grão com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata cozida e cenoura 362	Perna de peru assada 182	Douradinhos ^{1,2,4,14} 135	FERIADO
5ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e macedónia cozida 195	Salada de alface e tomate 12	Massa espiral tricolor ¹ e brócolos cozidos 123	Arroz ervilhas e salada de alface 150	
Sobremesa	Fruta da época 44	Iogurte aromas ⁷ 89	Fruta da época 44	Fruta da época 44	
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷ 244	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 de fruta 266	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷ 249	
	18/04/2022 Kcal J/EB	19/04/2022 Kcal J/EB	20/04/2022 Kcal J/EB	21/04/2022 Kcal J/EB	22/04/2022 Kcal J/EB
Sopa	Lombardo ¹² 81	Puré de legumes ¹² 97	Abóbora com alho francês ¹² 55	Feijão com lombardo ¹² 100	Nabiça ¹² 74
Prato	Filetes de peixe com molho de cenoura e oregãos (escamudo) ⁴ 162	Hambúrguer de aves no forno ^{1,12} 151	Pescada ⁴ estufada com cenoura ralada 160	Feijoada à transmontana 287	Bolonhesa de atum (Esparguete) ^{1,4} 365
6ª Guarnição/Acompanhamento	Batata corada e brócolos cozidos 151	Arroz branco e macedónia cozida 231	Salada de batata, ervilha, cenoura e milho 191	Arroz branco e alface 133	Salada de alface e tomate 12
Sobremesa	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Gelatina 110
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷ 244	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 de fruta 266	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷ 249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta 266
	25/04/2022 Kcal J/EB	26/04/2022 Kcal J/EB	27/04/2022 Kcal J/EB	28/04/2022 Kcal J/EB	29/04/2022 Kcal J/EB
Sopa		Creme de cenoura ¹² 68	Abóbora com espinafres ¹² 56	Feijão branco com nabiça ¹² 98	Juliana ¹² 81
Prato		Bacalhau gratinado ^{1,4,7} 338	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura 177	Filetes de pescada ⁴ estufados com legumes 241	Chili de vitela ^{1,6,12} 356
1ª Guarnição/Acompanhamento	FERIADO	Salada de alface e tomate 12	Massa espiral ¹ e macedónia 195	Batata corada, alface e tomate 146	Esparguete ¹ , milho e ervilhas cozido 198
Sobremesa		Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
Lanche		Pão de mistura com queijo ^{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 ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷ 249	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- 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.