

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	03/01/2022		04/01/2022		05/01/2022		06/01/2022		07/01/2022	
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 brócolos cozidos	179			Esparguete ¹ e salada de alface e tomate	119	Arroz de feijão e salada de alface	174	Massa espiral ¹ e feijão verde cozido	118
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 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
	10/01/2022		11/01/2022		12/01/2022		13/01/2022		14/01/2022	
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 e tomate	174	Esparguete ¹ e salada de tomate	113	Salada de batata, cenoura e alface	150	Salada de alface e tomte	12	Salada de alface e tomte	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
	17/01/2022		18/01/2022		19/01/2022		20/01/2022		21/01/2022	
Sopa	Creme de cenoura ¹²	68	Puré de abóbora com massinha ^{1,12}	89	Macedónia ¹²	66	Grão com espinafres ¹²	107	Feijão verde ¹²	57
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	Rolo de carne misto ^{1,6,12} com molho de tomate	211
5ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e macedónia cozida	195	Salada de alface e tomte	12	Massa espiral tricolor ¹ e brócolos cozidos	123	Arroz ervilhas e salada de alface	150	Massa esparguete ¹ e cenoura cozida aos cubos	195
Sobremesa	Fruta da época	44	iogurte aromas ⁷	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
	24/01/2022		25/01/2022		26/01/2022		27/01/2022		28/01/2022	
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 orecaões (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 macedónica 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
	31/01/2022									
Sopa	Hortaliça ¹²	81								
Prato	Frango corado	247								
1ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz alegre e cenoura cozida às rodelas	152								
Sobremesa	Fruta da época	44								
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	244								

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contêm 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.**