

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	
		01/03/2022		02/03/2022		
	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	
Sopa	68		Macedónia ¹²	66	Grão com espinafres ¹²	
Prato	247		Perna de peru assada	182	Douradinhos ^{1,2,4,14}	
5ª Guarnição/Acompanhamento	195		Massa espiral tricolor ¹ e brócolos cozidos	123	Arroz ervilhas e salada de alface	
Sobremesa	44		Fruta da época	44	Fruta da época	
Lanche	244		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	
		07/03/2022		08/03/2022		
	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	
Sopa	81	Lombardo ¹²	97	Abóbora com alho francês ¹²	55	Feijão com lombardo ¹²
Prato	162	Filetes de peixe com molho de cenoura e oregãos (escamudo) ⁴	151	Pescada ⁴ estufada com cenoura ralada	160	Feijoada à transmontana
6ª Guarnição/Acompanhamento	151	Batata corada e brócolos cozidos	231	Salada de batata, ervilha, cenoura e milho	191	Arroz branco e alface
Sobremesa	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época
Lanche	244	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas 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
		14/03/2022		15/03/2022		
	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	
Sopa	81	Hortaliça ¹²	68	Abóbora com espinafres ¹²	56	Feijão branco com nabiça ¹²
Prato	247	Frango corado	338	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	177	Filetes de pescada ⁴ estufados com legumes
1ª Guarnição/Acompanhamento	152	Arroz alegre e cenoura cozida às rodelas	12	Massa espiral ¹ e macedónia	195	Batata corada, alface e tomate
Sobremesa	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época
Lanche	244	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas 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
		21/03/2022		22/03/2022		
	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	
Sopa	73	Alho francês ¹²	79	Grão com espinafres ¹²	107	Couve branca com cenoura ¹²
Prato	162	Filetes de peixe estufados com cenoura e ervilhas (escamudo) ⁴	280	Arroz de cavala ⁴	360	Rancho ¹
2ª Guarnição/Acompanhamento	172	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas	12	Salada de tomate	6	Salada de alface e tomate
Sobremesa	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época
Lanche	244	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas 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
		28/03/2022		29/03/2022		
	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	
Sopa	81	Juliana ¹²	78	Creme de couve flor ¹²	74	Feijão verde ¹²
Prato	203	Strogonoff de porco ⁷	371	Almôndegas mistas ^{1,6,12} com molho de tomate	173	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12}
3ª Guarnição/Acompanhamento	179	Arroz branco e brócolos cozidos		Esparqueto ¹ e salada de alface e tomate	119	Arroz de feijão e salada de alface
Sobremesa	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época
Lanche	244	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas 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

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- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**