


	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira						
		01/03/2022	02/03/2022	03/03/2022	04/03/2022						
		Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1						
3ª	Sopa		Nabiça	82	Puré de curgete e grão	100	Legumes (cenoura, curgete, alho francês)	91			
	Prato			Peixe escamudo⁴ no forno com molho de açafrão	145	Bolonhesa de carne (vaca e porco)^{1,6,12}	191	Cardinal⁴ lascado com molho de cenoura	159		
	Guarnição / Acompanhamento			Batata, lombardo e cenoura cozida	202	Esparguete¹ e salada de alface e beterraba	179	Arroz de ervilhas, tomate e pepino	200		
	Sobremesa			Gelatina	110	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44		
Lanche			Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} e leite simples⁷	249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266			
	07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/2022	11/03/2022						
	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1						
4ª	Sopa	Crema de cenoura e abóbora	70	Legumes (brócolos, couve-flor, cenoura)	97	Puré de espinafres	60	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	87	Lombardo e cenoura ralada	81
	Prato	Rolo de carne (vaca e porco)^{1,6,12} no forno	211	Bacalhau fresco⁴, ovo³, batata e grão, lombardo e cenoura aos cubos cozida	392	Perna de frango estufada	272	Palmeta⁴ no forno com oreghãos	163	Carne de porco guisada com ervilhas e cenoura aos cubos	306
	Guarnição / Acompanhamento	Arroz e salada de alface e couve roxa	256			Esparguete¹² e salada de couve roxa e alface	174	Batata corada e feijão verde cozido	191	Massa esparguete¹ e salada de alface	157
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Leite creme⁷	80	Fruta da Época	44
Lanche	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7}, iogurte aromas⁷	244	Pão de mistura com queijo^{1,7} e leite simples D1^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} e leite simples⁷	249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	
	14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022						
	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1						
5ª	Sopa	Puré de ervilhas	73	Couve lombardo	81	Crema de alho francês	73	Curgete e cenoura	74	Couve branca	74
	Prato	Atum⁴ com molho bolonhesa e cenoura ralada	365	Empadão de carne^{1,6,12} (vaca e porco) com arroz	342	Lombinhos de pescada⁴ estufados com batata e jardineira de legumes	463	Perna de frango assada com tomilho e cenoura ralada	281	Arroz de bacalhau escamudo malandrino com coentros¹	272
	Guarnição / Acompanhamento	Massa espiral¹ , salada de tomate e alface	163	Salada de pepino e beterraba	72			Arroz de ervilhas e milho, tomate e pepino	224	Salada de tomate e cenoura	58
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina	110	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44
Lanche	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7}, iogurte aromas⁷	244	Pão de mistura com queijo^{1,7} e leite simples D1^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} e leite simples⁷	249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	
	21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022						
	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1						
6ª	Sopa	Crema de cenoura	76	Grão de bico com grelos	114	Puré de couve-flor e abóbora	61	Feijão verde	65	Alface	71
	Prato	Ovos mexidos³ com cogumelos ¹² e coentros	121	Palmeta⁴ no forno	163	Massa macaronete¹ de carne porco estufada com cenoura, grão de bico e couve coração cozida	359	Pescada à gomes de Sá (batata, ovo salsa) ^{3,4}	268	Frango estufado com cenoura e massa espiral¹	396
	Guarnição / Acompanhamento	Arroz de ervilhas e salada de tomate e couve roxa	165	Batata cozida, brócolos e cenoura salteados	207			Salada de alface e tomate	57	Salada de alface e beterraba	72
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelado⁷	148	Fruta da Época	44
Lanche	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7}, iogurte aromas⁷	244	Pão de mistura com queijo^{1,7} e leite simples D1^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} e leite simples⁷	249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	
	28/03/2022	29/03/2022	30/03/2022	31/03/2022							
	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1							
7ª	Sopa	Crema legumes (couve branca, espinafres e curgete)	138	Couve coração e cenoura	80	Puré de lentilhas com cenoura ralada	91	Alho francês	73		
	Prato	Barrinhas de pescada¹⁴ no forno	135	Carne de porco estufada com cenoura e feijão verde	285	Filete escamudo gratinado⁶ com ervas de provenç	129	Perna de peru assada com tomilho	206		
	Guarnição / Acompanhamento	Arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa	202	Massa esparguete⁶ e brócolos	168	Batata corada com oreghãos e salada de alface e tomate	191	Macaronete¹ e salada de tomate e milho	272		
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina	110	Fruta da Época	44		
Lanche	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7}, iogurte aromas⁷	244	Pão de mistura com queijo^{1,7} e leite simples D1^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} e leite simples⁷	249			

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- 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.

