

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	03-04-2023	Kcal JI/EB	04-04-2023	Kcal JI/EB	05-04-2023	Kcal JI/EB	06-04-2023	Kcal JI/EB	07-04-2023	Kcal JI/EB
Sopa	Alho francês ¹²	73	Primavera ¹²	79	Grão com espinafres ¹²	107	Couve branca com cenoura ¹²	78		
Prato	Filetes de peixe estufados com cenoura e ervilhas (escamudo) ⁴	162	Carne à bolonhesa (massa espiral) ^{1,6,12}	280	Arroz de cavala ⁴	360	Rancho ¹	448		
2ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas	172	Salada de alface e couve roxa	67	Salada de tomate	51	Salada de alface e beterraba	72	FERIADO	
Sobremesa	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}	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		
	10-04-2023	Kcal JI/EB	11-04-2023	Kcal JI/EB	12-04-2023	Kcal JI/EB	13-04-2023	Kcal JI/EB	14-04-2023	Kcal JI/EB
Sopa	Juliana ¹²	81	Caldo verde ¹²	78	Creme de couve flor ¹²	74	Feijão verde ¹²	57	Ariário 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	Fruta da época	44	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 de fruta	266
	17-04-2023	Kcal JI/EB	18-04-2023	Kcal JI/EB	19-04-2023	Kcal JI/EB	20-04-2023	Kcal JI/EB	21-04-2023	Kcal JI/EB
Sopa	Hortalica ¹²	81	Cenoura com nabica ¹²	86	Cania ¹	144	Abóbora com arelos 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 couve roxa	256	Esparguete ¹ e salada de tomate	158	Salada de batata, cenoura e alface	196	Salada de alface e tomate	57	Salada de alface e beterraba	72
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 de fruta	266
	24-04-2023	Kcal JI/EB	25-04-2023	Kcal JI/EB	26-04-2023	Kcal JI/EB	27-04-2023	Kcal JI/EB	28-04-2023	Kcal JI/EB
Sopa	Creme de cenoura ¹²	68			Macedónia ¹²	66	Grão com espinafres ¹²	107	Feijão verde ¹²	57
Prato	Frango corado	247			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	FERIADO		Massa espiral tricolor ¹ e brócolos cozidos	123	Arroz ervilhas e salada de alface	195	Massa esparguete ¹ e cenoura cozida aos cubos	195
Sobremesa	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			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 de fruta	266

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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.**