



	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	
				01-12-2022	02-12-2022	
Sopa					Puré de legumes ¹²	97
Prato					Massinha de peixe com coentros (cardinal) ^{1,4}	263
2ª Guarnição/Acompanhamento					Salada de alface	51
Sobremesa					Fruta da época	44
Lanche					Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266
	05-12-2022	06-12-2022	07-12-2022	08-12-2022	09-12-2022	
Sopa	Juliana ¹²	Caldo verde ¹²	Creme de couve flor ¹²		Agrião com feijão branco ¹²	80
Prato	Stroganoff de porco ⁷	Salada de atum ⁴ à camponesa	Almôndegas mistas ^{1,6,12} com molho de tomate		Frango assado	247
3ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e brócolos cozidos		Esparguete ¹ e salada de alface e tomate		Massa espiral ¹ e feijão verde cozido	118
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	44
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta		Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266
	12-12-2022	13-12-2022	14-12-2022	15-12-2022	16-12-2022	
Sopa	Hortalica ¹²	Cenoura com nabica ¹²	Canja ¹	Abóbora com arelos ¹²	Feijão com lombardo ¹²	100
Prato	Filetes de pescada ⁴ estufados em molho de tomate	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura	Tintureira ⁴ no fomo com cebola meia lua e tomate aos cubos	Arroz de pato	Cavala ⁴ com massa espiral tricolor ¹ e legumes	306
4ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e salada de alface e couve roxa	Esparguete ¹ e salada de tomate	Salada de batata, cenoura e alface	Salada de alface e tomate	Salada de alface e beterraba	72
Sobremesa	Fruta da época	iogurte aromas	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	44
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266
	19-12-2022	20-12-2022	21-12-2022	22-12-2022	23-12-2022	
Sopa	Creme de cenoura ¹²	Puré de abóbora com massinha ^{1,12}	Macedónia ¹²	Grão com espinafres ¹²	Feijão verde ¹²	57
Prato	Frango corado	Salada de grão com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata cozida e cenoura	Perna de peru assada	Douradinhos ^{1,2,4,14}	Rolo de carne misto ^{1,6,12} com molho de tomate	211
5ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e macedónia cozida	Salada de alface e couve roxa	Massa espiral tricolor ¹ e brócolos cozidos	Arroz ervilhas e salada de alface	Massa esparguete ¹ e cenoura cozida aos cubos	195
Sobremesa	Fruta da época	iogurte aromas ⁷	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	44
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266
	26-12-2022	27-12-2022	28-12-2022	29-12-2022	30-12-2022	
Sopa	Lombardo ¹²	Puré de legumes ¹²	Abóbora com alho francês ¹²	Feijão com lombardo ¹²	Nabiça ¹²	74
Prato	Filetes de peixe com molho de cenoura e oreãos (escamudo) ⁴	Hambúrguer de aves no forno ^{1,12}	Pescada ⁴ estufada com cenoura ralada	Feijoada à transmontana	Bolonhesa de atum (Esparguete) ^{1,4}	365
6ª Guarnição/Acompanhamento	Batata corada e brócolos cozidos	Arroz branco e macedónia cozida	Salada de batata, ervilha, cenoura e milho	Arroz branco e alface	Salada de alface e beterraba	72
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	110
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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- Tremçoos, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**