

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	01-05-2023	Kcal JI/EB	02-05-2023	Kcal JI/EB	03-05-2023	Kcal JI/EB	04-05-2023	Kcal JI/EB	05-05-2023	Kcal JI/EB
Sopa			Puré de legumes	97	Abóbora com alho francês	55	Feijão com lombardo	100	Nabiça	74
Prato	FERIADO		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 Sobremesa			Arroz branco e salada	246	Salada de batata, ervilha, cenoura e milho e brócolos cozidos	253	Arroz branco e alface	178	Salada de alface e beterraba	72
			Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Gelatina	110
Lanche			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
	08-05-2023	Kcal JI/EB	09-05-2023	Kcal JI/EB	10-05-2023	Kcal JI/EB	11-05-2023	Kcal JI/EB	12-05-2023	Kcal JI/EB
Sopa	Hortaliça	81	Creme de cenoura	68	Abóbora com espinafres	56	Feijão branco com nabiça	98	Juliana	81
Prato	Frango corado	247	Bacalhau gratinado ^{1,4,7}	338	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	177	Filetes de pescada ⁴ estufados com legumes	241	Chili de vitela ^{1,6,12}	356
1ª Guarnição/Acompanhamento Sobremesa	Arroz alegre e salada	216	Salada de alface e tomate	57	Massa espiral ¹ e macedónia	195	Batata corada, alface e beterraba	206	Esparguete ¹ , milho e ervilhas cozido	198
	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Kiwi	43
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	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266
	15-05-2023	Kcal JI/EB	16-05-2023	Kcal JI/EB	17-05-2023	Kcal JI/EB	18-05-2023	Kcal JI/EB	19-05-2023	Kcal JI/EB
Sopa	Alho francês	73	Primavera	79	Grão com espinafres	107	Couve branca com cenoura	78	Puré de legumes	97
Prato	Filetes de peixe estufados com cenoura e ervilhas (escamado) ⁴	162	Carne à bolonhesa (massa espiral) ^{1,6,12}	280	Arroz de cavala ⁴	360	Rancho ¹	448	Massinha de peixe com coentros (cardinal) ^{1,4}	263
2ª Guarnição/Acompanhamento Sobremesa	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	Salada de alface	51
	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}	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	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266
	22-05-2023	Kcal JI/EB	23-05-2023	Kcal JI/EB	24-05-2023	Kcal JI/EB	25-05-2023	Kcal JI/EB	26-05-2023	Kcal JI/EB
Sopa	Juliana	81	Caldo verde	78	Creme de couve flor	74	Feijão verde	57	Agrião com feijão branco	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 Sobremesa	Arroz branco e brócolos cozidos	179	Salada de atum ⁴ à camponesa	371	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
	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 (tangerina)	266
	29-05-2023	Kcal JI/EB	30-05-2023	Kcal JI/EB	31-05-2023	Kcal JI/EB				
Sopa	Hortaliça	81	Espinafres	60	Canja ¹	144				
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				
4ª Guarnição/Acompanhamento Sobremesa	Arroz branco e salada de alface e couve roxa	256	Esparguete ¹ e salada de tomate	158	Salada de batata, cenoura e alface	196				
	Fruta da época	44	iogurte aromas	89	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	Pacote amêndoa D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	212				

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.**