

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
					01-12-2023 <span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>
Sopa					
Prato					
6ª Guarnição/Acompanhamento					FERIADO
Sobremesa					
Lanche					
	<b>04-12-2023</b>	<b>05-12-2023</b>	<b>06-12-2023</b>	<b>07-12-2023</b>	<b>08-12-2023</b>
	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>
Sopa	Hortalica <sup>12</sup> 81	Creme de cenoura <sup>12</sup> 68	Abóbora com espinafres <sup>12</sup> 56	Feijão branco com nabica <sup>12</sup> 98	
Prato	Frango corado 247	Bacalhau gratinado <sup>1,4,7</sup> 338	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura 177	Filetes de pescada <sup>4</sup> estufados com legumes 241	
1ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz alegre e cenoura cozida às rodelas 152	Salada de alface e tomate 57	Massa espiral <sup>1</sup> e macedónia 195	Batata corada, alface e beterraba 206	FERIADO
Sobremesa	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Gelatina 110	
Lanche	Pão mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup> 244	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> 291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta 266	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup> 249	
	<b>11-12-2023</b>	<b>12-12-2023</b>	<b>13-12-2023</b>	<b>14-12-2023</b>	<b>15-12-2023</b>
	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>
Sopa	Alho francês <sup>12</sup> 73	Primavera <sup>12</sup> 79	Grão com espinafres <sup>12</sup> 107	Couve branca com cenoura <sup>12</sup> 78	Puré de legumes <sup>12</sup> 97
Prato	Filetes de peixe estufados com cenoura e ervilhas (escamudo) <sup>4</sup> 162	Carne à bolonhesa (massa espiral) <sup>1,6,12</sup> 280	Arroz de cavala <sup>4</sup> 360	Rancho <sup>1</sup> 448	Massinha de peixe com coentros (cardinal) <sup>1,4</sup> 263
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	Salada de alface 51
Sobremesa	Fruta da época 44	Iogurte aromas 89	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup> 244	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> 291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta 266	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup> 249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta 266
	<b>18-12-2023</b>	<b>19-12-2023</b>	<b>20-12-2023</b>	<b>21-12-2023</b>	<b>22-12-2023</b>
	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>
Sopa	Juliana <sup>12</sup> 81	Caldo verde <sup>12</sup> 78	Creme de couve flor <sup>12</sup> 74	Feijão verde <sup>12</sup> 57	Agrião com feijão branco <sup>12</sup> 80
Prato	Strogonoff de porco <sup>7</sup> 203	Salada de atum <sup>4</sup> à camponesa 371	Almôndegas mistas <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate 173	Pastéis de bacalhau <sup>3,4,12</sup> 270	Hambúrguer de aves no forno <sup>1,12</sup> 151
3ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e brócolos cozidos 179	Salada de atum <sup>4</sup> à camponesa 371	Esparguete <sup>1</sup> e salada de alface e tomate 119	Arroz de feijão e salada de alface 174	Arroz e batata pála-pála, salada de alface e tomate 342
Sobremesa	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Gelatina 110
Lanche	Pão mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup> 244	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> 266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta 266	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup> 249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta 266
	<b>25-12-2023</b>	<b>26-12-2023</b>	<b>27-12-2023</b>	<b>28-12-2023</b>	<b>29-12-2023</b>
	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>	<span style="float: right;">Kcal JI/EB</span>
Sopa		Cenoura com nabica <sup>12</sup> 86	Canja <sup>1</sup> 144	Abóbora com grelos <sup>12</sup> 61	Feijão com lombardo <sup>12</sup> 100
Prato		Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura 198	Tintureira <sup>4</sup> no forno com cebola meia lua e tomate aos cubos 162	Arroz de pato 377	Cavala <sup>4</sup> com massa espiral tricolor <sup>1</sup> e legumes 306
4ª Guarnição/Acompanhamento	FERIADO	Esparguete <sup>1</sup> 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		Iogurte aromas 89	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
Lanche		Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> 266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta 266	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup> 249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta 266

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contêm 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- 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.