

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira					
				01/02/2024	02/02/2024					
Sopa				Feijão verde ¹²	57	Agrião com feijão branco ¹²	80			
3ª Prato				Pastéis de bacalhau ^{3,4,12}	270	Frango assado	247			
Guarnição/Acompanhamento				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			
Lanche				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 fruta	266			
	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024					
Sopa	Hortalíça ¹²	81	Cenoura com nabiça ¹²	86	Canja ¹	144	Abóbora com grelos ¹²	61	Feijão com lombardo ¹²	100
4ª 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
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 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 fruta	266
	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024					
Sopa	Creme de cenoura ¹²	68		Macedónia ¹²	66	Grão com espinafres ¹²	107	Feijão verde ¹²	57	
5ª 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	
Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e macedónia cozida	195	CARNAVAL	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 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 fruta	266	
	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024					
Sopa	Lombardo ¹²	81	Puré de legumes ¹²	97	Abóbora com alho francês ¹²	55	Feijão com lombardo ¹²	100	Nabiça ¹²	74
Prato	Filetes de peixe com molho de cenoura e oreghãos (escamudo) ⁴	162	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	Batata corada e brócolos cozidos	151	Arroz branco e salada	246	Salada de batata, ervilha, cenoura e milho	191	Arroz branco e alface	178	Salada de alface e beterraba	72
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Gelatina	110
Lanche	Pão 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 fruta	266
	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024						
Sopa	Hortalíça ¹²	81	Creme de cenoura ¹²	68	Abóbora com espinafres ¹²	56	Feijão branco com nabiça ¹²	98		
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		
7ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz alegre e cenoura cozida às rodela	152	Salada de alface e tomate	57	Massa espiral ¹ e macedónia	195	Batata corada, alface e beterraba	206		
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Gelatina	110		
Lanche	Pão 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		

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- 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.**