

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
			01-11-2023	02-11-2023	03-11-2023
Sopa				Couve branca com cenoura <sup>12</sup>	Puré de legumes <sup>12</sup>
Prato				Rancho <sup>1</sup>	Massinha de peixe com coentros (cardinal) <sup>1,4</sup>
2ª Guarnição/Acompanhamento			FERIADO	Salada de alface e beterraba	Salada de alface
Sobremesa				Fruta da época	Fruta da época
Lanche				Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup>	Bolacha Maria D.J, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta
	06-11-2023	07-11-2023	08-11-2023	09-11-2023	10-11-2023
Sopa	Juliana <sup>12</sup>	Caldo verde <sup>12</sup>	Creme de couve flor <sup>12</sup>	Feijão verde <sup>12</sup>	Agrão com feijão branco <sup>12</sup>
Prato	Stroganoff de porco <sup>7</sup>	Salada de atum <sup>4</sup> à camponesa	Almôndegas mistas <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate	Pastéis de bacalhau <sup>3,4,12</sup>	Frango assado
3ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e brócolos cozidos		Esparguete <sup>1</sup> e salada de alface e tomate	Arroz de feijão e salada de alface	Massa espiral <sup>1</sup> e feijão verde cozido
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup>	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup>	Bolacha Maria D.J, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta
	13-11-2023	14-11-2023	15-11-2023	16-11-2023	17-11-2023
Sopa	Hortalica <sup>12</sup>	Cenoura com nabica <sup>12</sup>	Cania <sup>1</sup>	Abóbora com queijos <sup>12</sup>	Feijão com lombardo <sup>12</sup>
Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> estufados em molho de tomate	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura	Tintureira <sup>4</sup> no forno com cebola meia lua e tomate aos cubos	Arroz de pato	Cavala <sup>4</sup> com massa espiral tricolor <sup>1</sup> e legumes
4ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e salada de alface e couve roxa	Esparguete <sup>1</sup> e salada de tomate	Salada de batata, cenoura e alface	Salada de alface e tomate	Salada de alface e beterraba
Sobremesa	Fruta da época	iogurte aromas	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup>	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup>	Bolacha Maria D.J, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta
	20-11-2023	21-11-2023	22-11-2023	23-11-2023	24-11-2023
Sopa	Creme de cenoura <sup>12</sup>	Puré de abóbora com massinha <sup>1,12</sup>	Macedónia <sup>12</sup>	Grão com espinafres <sup>12</sup>	Feijão verde <sup>12</sup>
Prato	Frango corado	Salada de grão com bacalhau <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> , batata cozida e cenoura	Perna de peru assada	Douradinhos <sup>1,2,4,14</sup>	Rolo de carne misto <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate
5ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e macedónia cozida	Salada de alface e couve roxa	Massa espiral tricolor <sup>1</sup> e brócolos cozidos	Arroz ervilhas e salada de alface	Massa esparguete <sup>1</sup> e cenoura cozida aos cubos
Sobremesa	Fruta da época	iogurte aromas <sup>7</sup>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup>	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup>	Bolacha Maria D.J, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta
	27-11-2023	28-11-2023	29-11-2023	30-11-2023	
Sopa	Lombardo <sup>12</sup>	Puré de legumes <sup>12</sup>	Abóbora com alho francês <sup>12</sup>	Feijão com lombardo <sup>12</sup>	
Prato	Filetes de peixe com molho de cenoura e oreoães (escamudo) <sup>4</sup>	Hambúrguer de aves no forno <sup>1,12</sup>	Pescada <sup>4</sup> estufada com cenoura ralada	Feijoada à transmontana	
6ª Guarnição/Acompanhamento	Batata corada e brócolos cozidos	Arroz branco e salada	Salada de batata, ervilha, cenoura e milho	Arroz branco e alface	
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Lanche	Pão mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup>	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup>	

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendãos, 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.](#)