

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	01/01/2024	02/01/2024	03/01/2024	04/01/2024	05/01/2024
Sopa		Puré de abóbora com massinha ^{1,12}	Macedónia ¹²	Grão com espinafres ¹²	Feijão verde ¹²
Prato		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
5ª Guarnição/Acompanhamento	FERIADO	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
Sobremesa		Iogurte aromas ⁷	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche		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 de fruta
	08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
Sopa	Lombardo ¹²	Puré de legumes ¹²	Abóbora com alho francês ¹²	Feijão com lombardo ¹²	Nabiça ¹²
6ª Prato	Filetes de peixe com molho de cenoura e oreghãos (escamudo) ⁴	Hambúrguer de aves no forno ^{1,12}	Pescada ⁴ estufada com cenoura ralada	Feijoada à transmontana	Bolonhesa de atum (Esparguete) ^{1,4}
Guarnição/Acompanhamento	Batata corada e brócolos cozidos	Arroz branco e salada	Salada de batata, ervilha, cenoura e milho	Arroz branco e alface	Salada de alface e beterraba
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
Lanche	Pão 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 de fruta
	15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
Sopa	Hortaliça ¹²	Creme de cenoura ¹²	Abóbora com espinafres ¹²	Feijão branco com nabiça ¹²	Juliana ¹²
Prato	Frango corado	Bacalhau gratinado ^{1,4,7}	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	Filetes de pescada ⁴ estufados com legumes	Chili de vitela ^{1,6,12}
1ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz alegre e cenoura cozida às rodelas	Salada de alface e tomate	Massa espiral ¹ e macedónia	Batata corada, alface e beterraba	Esparguete ¹ , milho e ervilhas cozido
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão 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 de fruta
	22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
Sopa	Alho francês ¹²	Primavera ¹²	Grão com espinafres ¹²	Couve branca com cenoura ¹²	Puré de legumes ¹²
Prato	Filetes de peixe estufados com cenoura e ervilhas (escamudo) ⁴	Carne à bolonhesa (massa espiral) ^{1,6,12}	Arroz de cavala ⁴	Rancho ¹	Massinha de peixe com coentros (cardinal) ^{1,4}
2ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas	Salada de alface e couve roxa	Salada de tomate	Salada de alface e beterraba	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época	Iogurte aromas	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
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 de fruta
	29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024		
Sopa	Juliana ¹²	Caldo verde ¹²	Creme de couve flor ¹²		
Prato	Strogonoff de porco ⁷	Salada de atum ⁴ à camponesa	Almôndegas mistas ^{1,6,12} com molho de tomate		
3ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e brócolos cozidos		Esparguete ¹ e salada de alface e tomate		
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		
Lanche	Pão 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		

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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- 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.**