

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	<b>02/10/2023</b>	<b>03/10/2023</b>	<b>04/10/2023</b>	<b>05/10/2023</b>	<b>06/10/2023</b>
<b>Sopa</b>	Lombardo <sup>12</sup>	Puré de legumes <sup>12</sup>	Canja <sup>1</sup>		Feijão com lombardo <sup>12</sup>
<b>Prato</b>	Filetes de peixe com molho de cenoura e oreãos (escamudo) <sup>4</sup>	Pá porco estufada com ervilhas e cenoura	Tintureira <sup>4</sup> no forno com cebola meia lua e tomate aos cubos		Cavala <sup>4</sup> com massa espiral tricolor <sup>1</sup> e legumes
<b>4ª Guarnição/Acompanhamento Sobremesa</b>	Arroz Branco	Esparguete	Salada de batata, cenoura e alface	<b>Feriado</b>	Salada de alface e beterraba
	Fruta da época	Iogurte	Fruta da época		Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barra <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		Bolacha Maria D.I, Iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta
	<b>9/10/2023</b>	<b>10/10/2023</b>	<b>11/10/2023</b>	<b>12/10/2023</b>	<b>13/10/2023</b>
<b>Sopa</b>	Creme Cenoura	Puré de abóbora com massinhas <sup>12</sup>	Sopa macedónia	Puré com espinafres	Sopa de feijão verde
<b>Prato</b>	Frango Corado	Salada de grão-de-bico com bacalhau ovo, batata cozida e cenoura <sup>3,4</sup>	Perna de peru assada	Douradinhos <sup>1,2,4,14</sup>	Rolo carne misto <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate
<b>5ª Guarnição/Acompanhamento Sobremesa</b>	Arroz branco e macdonia		Massa espiral <sup>1</sup> e macedónia	Arroz ervilhas e cenoura cozida	Esparguete
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barra <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 barra <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup>	Bolacha Maria D.I, Iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta
	<b>16/10/2023</b>	<b>17/10/2023</b>	<b>18/10/2023</b>	<b>19/10/2023</b>	<b>20/10/2023</b>
<b>Sopa</b>	Lombardo <sup>12</sup>	Puré de legumes <sup>12</sup>	Abóbora com alho francês <sup>12</sup>	Feijão com lombardo <sup>12</sup>	Nabiça <sup>12</sup>
<b>Prato</b>	Filetes de peixe com molho de cenoura e oreãos (escamudo) <sup>4</sup>	Hambúrguer de aves no forno <sup>1,12</sup>	Pescada <sup>4</sup> estufada com cenoura ralada	Feijoadà à transmontana	Bolonhesa de atum (Esparguete) <sup>1,4</sup>
<b>6ª Guarnição/Acompanhamento Sobremesa</b>	Batata corada e brócolos cozidos	Arroz branco e macedónica cozida	Salada de batata, ervilha, cenoura e milho	Arroz branco e alface	Salada de alface e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
<b>Lanche</b>	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barra <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 barra <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup>	Bolacha Maria D.I, Iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta
	<b>23/10/2023</b>	<b>24/10/2023</b>	<b>25/10/2023</b>	<b>26/10/2023</b>	<b>27/10/2023</b>
<b>Sopa</b>	Hortalíça <sup>12</sup>	Creme de cenoura <sup>12</sup>	Abóbora com espinafres <sup>12</sup>	Feijão branco com nabiça <sup>12</sup>	Juliana <sup>12</sup>
<b>Prato</b>	Frango corado	Bacalhau gratinado <sup>1,4,7</sup>	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	Filetes de pescada <sup>4</sup> estufados com legumes	Chili de vitela <sup>1,6,12</sup>
<b>1ª Guarnição/Acompanhamento Sobremesa</b>	Arroz alegre e cenoura cozida às rodelas	Salada de alface e tomate	Massa espiral <sup>1</sup> e macedónia	Batata corada, alface e beterraba	Esparguete <sup>1</sup> , milho e ervilhas cozido
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barra <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 barra <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup>	Bolacha Maria D.I, Iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta
	<b>27/03/2023</b>	<b>28/03/2023</b>	<b>29/03/2023</b>	<b>30/03/2023</b>	<b>31/03/2023</b>
<b>Sopa</b>	Alho francês <sup>12</sup>	Primavera <sup>12</sup>	Grão com espinafres <sup>12</sup>	Couve branca com cenoura <sup>12</sup>	Puré de legumes <sup>12</sup>
<b>Prato</b>	Filetes de peixe estufados com cenoura e ervilhas (escamudo) <sup>4</sup>	Carne à bolonhesa (massa espiral) <sup>1,6,12</sup>	Arroz de cavala <sup>4</sup>	Rancho <sup>1</sup>	Massinha de peixe com coentros (cardinal) <sup>1,4</sup>
<b>2ª Guarnição/Acompanhamento Sobremesa</b>	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas	Salada de alface e couve roxa	Salada de tomate	Salada de alface e beterraba	Salada de alface
	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barra <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 barra <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup>	Bolacha Maria D.I, Iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> 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- 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.**