

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	01/07/2024	Kcal JI/EB	02/07/2024	Kcal JI/EB	03/07/2024	Kcal JI/EB	04/07/2024	Kcal JI/EB	05/07/2024	Kcal JI/EB
Sopa	Hortaliça ¹²	81	Creme de cenoura ¹²	68	Abóbora com espinafres ¹²	56	Feijão branco com nabiça ¹²	98	Juliana ¹²	81
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	Chili de vitela ^{1,6,12}	356
1ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz alegre e cenoura cozida às rodelas	152	Salada de alface e tomate	57	Massa espiral ¹ e macedónia	195	Batata corada, alface e beterraba	206	Esparguete ¹ , milho e ervilhas cozido	198
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Gelatina	110	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}	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	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266
	08/07/2024	Kcal JI/EB	09/07/2024	Kcal JI/EB	10/07/2024	Kcal JI/EB	11/07/2024	Kcal JI/EB	12/07/2024	Kcal JI/EB
Sopa	Alho francês ¹²	73	Primavera ¹²	79	Grão com espinafres ¹²	107	Couve branca com cenoura ¹²	78	Puré de legumes ¹²	97
Prato	Filetes de peixe estufados com cenoura e ervilhas (escamudo) ⁴	162	Carne à bolonhesa (massa espiral) ^{1,6,12}	280	Arroz de cavala ⁴	360	Rancho ¹	448	Massinha de peixe com coentros (cardinal) ^{1,4}	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 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	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266
	15/07/2024	Kcal JI/EB	16/07/2024	Kcal JI/EB	17/07/2024	Kcal JI/EB	18/07/2024	Kcal JI/EB	19/07/2024	Kcal JI/EB
Sopa	Juliana ¹²	81	Caldo verde ¹²	78	Creme de couve flor ¹²	74	Feijão verde ¹²	57	Agrião com feijão branco ¹²	80
3ª Prato	Strogonoff de porco ⁷	203	Salada de atum ⁴ à camponesa	371	Almôndegas mistas ^{1,6,12} com molho de tomate	173	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12}	270	Frango assado	247
Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e brócolos cozidos	179	Salada de atum ⁴ à camponesa	371	Esparguete ¹ e salada de alface e tomate	119	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	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
	22/07/2024	Kcal JI/EB	23/07/2024	Kcal JI/EB	24/07/2024	Kcal JI/EB	25/07/2024	Kcal JI/EB	26/07/2024	Kcal JI/EB
Sopa	Hortaliça 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
	29/07/2024	Kcal JI/EB	30/07/2024	Kcal JI/EB	31/07/2024	Kcal JI/EB				
Sopa	Creme de cenoura ¹²	68	Puré de abóbora com massinha ^{1,12}	89	Macedónia ¹²	66				
5ª Prato	Frango corado	247	Salada de grão com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata cozida e cenoura	362	Perna de peru assada	182				
Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e macedónia cozida	195	Salada de alface e couve roxa	67	Massa espiral tricolor ¹ e brócolos cozidos	123				
Sobremesa	Fruta da época	44	iogurte aromas ⁷	89	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				

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.**