

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
			01/05/2024	02/05/2024	03/05/2024
Sopa				Abóbora com grelos <sup>12</sup>	Feijão com lombardo <sup>12</sup>
Prato				Arroz de pato	Cavala <sup>4</sup> com massa espiral tricolor <sup>1</sup> e legumes
4ª Guarnição/Acompanhamento			FERIADO	Salada de alface e tomate	Salada de alface e beterraba
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.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
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.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta
	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024
Sopa	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>
Prato	Filetes de peixe com molho de cenoura e oregãos (escamudo) <sup>4</sup>	Hambúrguer de aves no forno <sup>1,12</sup>	Pescada <sup>4</sup> estufada com cenoura ralada	Feijoada à transmontana	Bolonhesa de atum (Esparguete) <sup>1,4</sup>
6ª 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 <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.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta
	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024
Sopa	Hortaliça <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>
Prato	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>
1ª Guarnição/Acompanhamento	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
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	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.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta
	27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024
Sopa	Alho francês <sup>12</sup>	Primavera <sup>12</sup>	Grão com espinafres <sup>12</sup>		Puré de legumes <sup>12</sup>
Prato	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>		Massinha de peixe com coentros (cardinal) <sup>1,4</sup>
2ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas	Salada de alface e couve roxa	Salada de tomate	FERIADO	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época	Iogurte aromas	Fruta da época		Fruta da época
Lanche	Pão de 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		Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça 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- Tremçoos, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.