

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	01/03/2024				
Sopa					Juliana ¹² 81
Prato					Filetes de pescada ⁴ estufados com legumes 241
1ª Guarnição/Acompanhamento					Batata corada, alface e beterraba 206
Sobremesa					Fruta da época 44
Lanche					Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta 266
	04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
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 D.I ^{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
	11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
Sopa	Juliana ¹² 81	Caldo verde ¹² 78	Creme de couve flor ¹² 74	Feijão verde ¹² 57	Agrião com feijão branco ¹² 80
Prato	Strogonoff de porco ⁷ 203	Salada de atum ⁴ à camponesa 371	Almôndegas mistas ^{1,6,12} com molho de tomate 173	Hambúrguer de aves no forno ^{1,12} 151	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12} 270
3ª 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 e batata pála-pála, salada de alface e tomate 342	Arroz de feijão e salada de alface 174
Sobremesa	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Gelatina 110
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 D.I ^{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
	18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
Sopa	Hortaliça ¹² 81	Cenoura com nabiça ¹² 86	Canja ¹ 144	Abóbora com grelos ¹² 61	Feijão com lombardo ¹² 100
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
4ª 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 D.I ^{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
	25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024
Sopa	Creme de cenoura ¹² 68	Puré de abóbora com massinha ^{1,12} 89	Macedónia ¹² 66	Grão com espinafres ¹² 107	Feijão verde ¹² 57
5ª Prato	Frango corado 247	Salada de grão com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata cozida e cenoura 362	Perna de peru assada 182	Rolo de carne misto ^{1,6,12} com molho de tomate 211	Douradinhos ^{1,2,4,14} 135
Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e macedónia cozida 195	Salada de alface e couve roxa 67	Massa espiral tricolor ¹ e brócolos cozidos 123	Massa esparguete ¹ e cenoura cozida aos cubos 195	Arroz ervilhas e salada de alface 195
Sobremesa	Fruta da época 44	Iogurte aromas ⁷ 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 D.I ^{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

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- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**