

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	01-09-2023				
Sopa					Feijão verde ¹² 57
Prato					Rolo de carne misto ^{1,6,12} com molho de tomate 211
5ª Guarnição/Acompanhamento					Massa esparguete ¹ e salada de alface e tomate 119
Sobremesa					Fruta da época 44
Lanche					Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta 266
	04-09-2023	05-09-2023	06-09-2023	07-09-2023	08-09-2023
Sopa	Lombardo ¹² 81	Puré de legumes ¹² 97	Abóbora com alho francês ¹² 55	Feijão com lombardo ¹² 100	Nabiça ¹² 74
Prato	Filetes de peixe com molho de cenoura e oreolões (escamudo) ⁴ 162	Hambúrguer de aves no forno ^{1,12} 151	Pescada ⁴ estufada com cenoura ralada 160	Feijoada à transmontana 287	Bolonhesa de atum (Esparguete) ^{1,4} 365
6ª Guarnição/Acompanhamento	Batata corada e brócolos cozidos 151	Arroz branco e salada 246	Salada de batata, ervilha, cenoura e milho 191	Arroz branco e alface 178	Salada de alface e beterraba 72
Sobremesa	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Gelatina 110
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} 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
	11-09-2023	12-09-2023	13-09-2023	14-09-2023	15-09-2023
Sopa		Creme de cenoura ¹² 68	Abóbora com espinafres ¹² 56	Feijão branco com nabiça ¹² 98	Juliana ¹² 81
Prato		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	FERIADO	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	Fruta da época 44
Lanche		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
	18-09-2023	19-09-2023	20-09-2023	21-09-2023	22-09-2023
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 44	Salada de alface e beterraba 72	Salada de alface 51
Sobremesa	Fruta da época 44	Fruta da época 44	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
	25-09-2023	26-09-2023	27-09-2023	28-09-2023	29-09-2023
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	Stroganoff 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
3ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e brócolos cozidos 179		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

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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.