

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
		01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025
		Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB
Sopa		Feijão^{6,13} com lombardo	106 Creme de abóbora com feijão verde	81 Creme de cenoura	85 Cenoura e alho francês
Prato		Pescada⁴ no forno	150 Hamburguer de vaca^{1,6,12} grelhado	167 Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	285 Pastéis de bacalhau^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Guarnição/Acompanhamento		Batata corada, cenoura e feijão verde cozido	137 Massa espiral^{1,6,10} e salada mista	120 Massa esparguete^{1,6,10} e ervilhas cozidas	148 Arroz de feijão ^{6,13} e salada mista
Sobremesa		Gelatina	110 Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época
Lanche		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 mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} e leite simples⁷	249 Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta
	07/04/2025	08/04/2025	09/04/2025	10/04/2025	11/04/2025
	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB
Sopa	Hortaliça	76 Grão^{6,13} com lombardo	122 Abóbora com alho francês	88 Alho francês	93 Creme de curgete com cenoura
Prato	Lasanha de atum^{1,3,4,6}	362 Stroganoff de porco^{7,9,12}	297 Salada de salmão e massa fusili com feijão verde, cenoura e milho^{1,4,6,10}	473 Perú assado	218 Saladinha de grão com bacalhau, ovo, batata cozida e cenoura^{2,3,4,6,12,13,14}
Guarnição/Acompanhamento	Salada mista	14 Arroz branco e salada mista	171	- Arroz alegre (milho, cenoura, ervilha)	171 Salada mista
Sobremesa	Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época	44 Gelatina
Lanche	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7}, iogurte aromas⁷	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 mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} e leite simples⁷	249 Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta
	14/04/2025	15/04/2025	16/04/2025	17/04/2025	18/04/2025
	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB
Sopa	Lombardo	80 Feijão branco^{6,13} com feijão verde	98 Nabiça	89 Caldo verde	87
Prato	Bifinhos de frango no forno com alho e cenoura	157 Tesourinhos de peixe (forno)^{1,4}	199 Rancho (carne porco estufada com grão, macarronete, cenoura e lombardo)^{1,6,10,13}	456 Filetes de pescada^{2,4} estufados com legumes	240
Guarnição/Acompanhamento	Massa esparguete^{1,6,10} e salada mista	121 Arroz de tomate e salada mista	139	- Batata cozida	98
Sobremesa	Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época	44
Lanche	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7}, iogurte aromas⁷	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 mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} e leite simples⁷	249
	21/04/2025	22/04/2025	23/04/2025	24/04/2025	25/04/2025
	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB
Sopa	Couve portuguesa	88 Feijão^{6,13} com grelos	111 Agrião	73 Feijão verde	87
Prato	Arroz de atum⁴	389 Frango estufado	298 Bacalhau fresco^{2,4,12,14} com tomate aos cubos	130 Hambúrguer de aves no forno^{1,12}	151
Guarnição/Acompanhamento	Salada mista	14 Esparguete^{1,6,10} e salada mista	121 Salada de batata e cenoura	126 Arroz e batata pála-pála, salada de alface e tomate	342
Sobremesa	Fruta da época	44 iogurte aromas⁷	89 Fruta da época	44 Fruta da época	44
Lanche	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7}, iogurte aromas⁷	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 mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} e leite simples⁷	249
	28/04/2025	29/04/2025	30/04/2025		
	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB	Kcal J/I/EB		
Sopa	Cenoura com brócolos	93 Grão^{6,13} com espinafres e cenoura	124 Hortaliça	76	
Prato	Arroz de carne de porco, feijão^{6,13} , cenoura e lombardo	436 Pescada^{2,4} assada com cenoura	141 Perninha de frango no forno	247	
Guarnição/Acompanhamento	-	- Batata assada e macedónia cozida	195 Massa espiral tricolor^{1,6,10} e salada mista	120	
Sobremesa	Fruta da época	44 Fruta da época	44 Fruta da época	44	
Lanche	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7}, iogurte aromas⁷	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- 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.