

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	02/12/2024	03/12/2024	04/12/2024	05/12/2024	06/12/2024
Sopa	Hortaliça	Grão com lombardo	Abóbora com alho francês ¹²	Alho francês	Puré de curgete com cenoura
Prato	Lasanha de atum	Strogonoff de porco	Salada de salmão e massa fusili com feijão verde, cenoura e milho	Perú assado	Saladinha de grão com bacalhau, ovo, batata cozida e cenoura
Guarnição/Acompanhamento	Salada mista	Arroz branco e salada mista		arroz alegre (milho, cenoura, ervilha)	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	09/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024
Sopa	Lombardo	Feijão branco com feijão v erde	Nabiça	Caldo verde	Creme de abóbora com curgete
Prato	Bifinhos de frango no forno com alho e cenoura	Tesourinhos de peixe (forno)	Rancho (carne porco estufada com grão, macarronete, cenoura e lombardo)	Filetes de pescada ⁴ estufados com legumes	Arroz de açafrão com ervilhas e carne de porco
Guarnição/Acompanhamento	Massa esparguete e salada mista	Arroz de tomate e salada mista		Batata cozida	
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	16/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	20/12/2024
Sopa	Couve portuguesa	Feijão com grelos	Agrião	Feijão verde	Puré de legumes ¹²
Prato	Arroz de atum	Frango estufado	Bacalhau fresco com tomate aos cubos	Chili de vitela	Massinha de tintureira com tomate e coentros
Guarnição/Acompanhamento	Salada mista	Esparguete e salada mista	Salada de batata e cenoura	Arroz branco e macedónia cozida	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época	iogurte aromas	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	23/12/2024	24/12/2024	25/12/2024	26/12/2024	27/12/2024
Sopa	Cenoura com brócolos	Grão com espinafres e cenoura	NATAL		
Prato	Arroz de carne de porco, feijão, cenoura e lombardo	Pescada assada com cenoura			
Guarnição/Acompanhamento		Batata assada e macedónia cozida			
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época			
Lanche	Pão mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}			
	30/12/2024	31/12/2024			
Sopa	Puré de legumes	Caldo verde			
Prato	Filetes de pescada ⁴ estufados em molho de cenoura e oregãos	Perna de peru assada com laranja			
Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e brócolos	Esparguete ¹ e salada mista			
Sobremesa	Fruta da época	iogurte aromas			
Lanche	Pão mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}			

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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- Trepçoos, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.