

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
			01/01/2024	02/01/2024	03/01/2024
Sopa				Abóbora com curgete	Puré de alho francês com repolho
Prato				Feijoada á transmontana ^{6,13}	Cavala com massa espiral tricolor e legumes ^{1,4,6,10}
Guarnição/Acompanhamento			FERIADO	Arroz branco	
Sobremesa				Fruta da época	Fruta da época
Lanche				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
	06/01/2024	07/01/2024	08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024
Sopa	Puré de cenoura com massinha ^{1,6,10}	Feijão ^{6,13} com lombardo	Puré de abóbora com feijão verde	Creme de cenoura	Cenoura e alho francês
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	Cardinal ⁴ no forno	Hamburguer de vaca ^{1,6,12} grelhado	Pastéis de bacalhau ^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura
Guarnição/Acompanhamento	Salada mista	Batata corada, cenoura e feijão verde cozido	Massa espiral ^{1,6,10} e salada mista	Arroz de feijão ^{6,13} e salada mista	Massa esparguete ^{1,6,10} e ervilhas cozidas
Sobremesa	Fruta da época	Gelatina	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
	13/01/2024	14/01/2024	15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024
Sopa	Hortaliça	Grão ^{6,13} com lombardo	Abóbora com alho francês	Alho francês	Puré de curgete com cenoura
Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,6}	Stroganoff de porco ^{7,9,12}	Salada de salmão e massa fusili com feijão verde, cenoura e milho ^{1,4,6,10}	Perú assado	Saladinha de grão com bacalhau, ovo, batata cozida e cenoura ^{2,3,4,6,12,13,14}
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
	20/01/2024	21/01/2024	22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024
Sopa	Lombardo	Feijão branco ^{6,13} com feijão verde	Nabiça	Caldo verde	Creme de abóbora com curgete
Prato	Bifinhos de frango no forno com alho e cenoura	Tesourinhos de peixe (forno) ^{1,4}	Rancho (carne porco estufada com grão, macarronete, cenoura e lombardo) ^{1,6,10,13}	Filetes de pescada ^{2,4} estufados com legumes	Arroz de açafraão com ervilhas e carne de porco
Guarnição/Acompanhamento	Massa esparguete ^{1,6,10} 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
	27/01/2024	28/01/2024	29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024
Sopa	Couve portuguesa	Feijão ^{6,13} com grelos	Agrião	Feijão verde	Puré de legumes
Prato	Arroz de atum ⁴	Frango estufado	Bacalhau fresco ^{2,4,12,14} com tomate aos cubos	Chili de vitela ^{6,13}	Massinha de tintureira com tomate e coentros ^{1,4,6,10}
Guarnição/Acompanhamento	Salada mista	Esparguete ^{1,6,10} e salada mista	Salada de batata e cenoura	Arroz branco e macedónia cozida	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época	iogurte aromas ⁷	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

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- 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.**