

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	03/03/2025	Kcal JI/EB	04/03/2025	Kcal JI/EB	05/03/2025	Kcal JI/EB	06/03/2025	Kcal JI/EB	07/03/2025	Kcal JI/EB
Sopa	Lombardo	80			Nabiça	89	Caldo verde	87	Creme de abóbora com curgete	79
Prato	Bifinhos de frango no forno com alho e cenoura	157			Tesourinhos de peixe (forno)^{1,4}	199	Arroz de açafrão com ervilhas e carne de porco	292	Filetes de pescada^{2,4} estufados com legumes	240
3ª Guarnição/Acompanhamento	Massa esparguete ^{1,6,10} e salada mista	121	CARNAVAL		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			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	266
	10/03/2025	Kcal JI/EB	11/03/2025	Kcal JI/EB	12/03/2025	Kcal JI/EB	13/03/2025	Kcal JI/EB	14/03/2025	Kcal JI/EB
Sopa	Couve portuguesa	88	Feijão^{6,13} com grelos	111	Agrião	73	Feijão verde	87	Puré de legumes	91
Prato	Arroz de atum⁴	389	Frango estufado	298	Bacalhau fresco^{2,4,12,14} com tomate aos cubos	130	Chili de vitela^{6,13}	290	Massinha de tintureira com tomate e coentros^{1,4,6,10}	240
4ª Guarnição/Acompanhamento	Salada mista	14	Esparguete^{1,6,10} e salada mista	121	Salada de batata e cenoura	126	Arroz branco e macedónia cozida	250	Brócolos cozidos	16
Sobremesa	Fruta da época	44	iogurte aromas⁷	89	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	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266
	17/03/2025	Kcal JI/EB	18/03/2025	Kcal JI/EB	19/03/2025	Kcal JI/EB	20/03/2025	Kcal JI/EB	21/03/2025	Kcal JI/EB
Sopa	Cenoura com brócolos	93	Grão^{6,13} com espinafres e cenoura	124	Hortaliça	76	Creme de abóbora	69	Canja^{1,6,10}	171
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	Almondégas mistas^{1,6,12} com molho de cenoura	239	Bacalhau gratinado com espinafres e cenoura^{1,2,4,6,7,10,12,14}	308
5ª Guarnição/Acompanhamento	-	-	Batata assada e macedónia cozida	195	Massa espiral tricolor^{1,6,10} e salada mista	120	Massa esparguete^{1,6,10} e salada mista	121	Salada mista	14
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
Lanche	Pão 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	266
	24/03/2025	Kcal JI/EB	25/03/2025	Kcal JI/EB	26/03/2025	Kcal JI/EB	27/03/2025	Kcal JI/EB	28/03/2025	Kcal JI/EB
Sopa	Puré de legumes	91	Caldo verde	87	Lentilhas com cenoura aos cubos	94	Abóbora com curgete	69	Puré de alho francês com repolho	91
Prato	Filetes de pescada^{2,4} estufados em molho de cenoura e oregãos	206	Perna de peru assada com laranja	218	Salada de Maruca⁴ com batata, cenoura e milho	242	Feijoada á transmontana^{6,13}	299	Cavala com massa espiral tricolor e legumes^{1,4,6,10}	387
6ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e brócolos	173	Esparguete^{1,6,10} e salada mista	121	-	-	Arroz branco	83	-	-
Sobremesa	Fruta da época	44	iogurte aromas⁷	89	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
Lanche	Pão 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	266
	31/03/2025	Kcal JI/EB		Kcal JI/EB		Kcal JI/EB		Kcal JI/EB		Kcal JI/EB
Sopa	Puré de cenoura com massinha^{1,6,10}	107								
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	411								
1ª Guarnição/Acompanhamento	Salada mista	14								
Sobremesa	Fruta da época	44								
Lanche	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7}, iogurte aromas⁷	244								

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- 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.**