

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	<b>04/11/2024</b>	<b>05/11/2024</b>	<b>06/11/2024</b>	<b>07/11/2024</b>	<b>08/11/2024</b>
<b>Sopa</b>	Couve portuguesa	Feijão com grelos	Agrião	Feijão verde	Puré de legumes <sup>12</sup>
<b>Prato</b>	Arroz de atum	Frango estufado	Bacalhau fresco com tomate aos cubos	Chili de vitela	Massinha de tintureira com tomate e coentros
<b>Guarnição/Acompanhamento</b>	Salada mista	Esparguete e salada mista	Salada de batata e cenoura	Arroz branco e macedónia cozida	Brócolos cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Iogurte aromas	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup>	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta
	<b>11/11/2024</b>	<b>12/11/2024</b>	<b>13/11/2024</b>	<b>14/11/2024</b>	<b>15/11/2024</b>
<b>Sopa</b>	Cenoura com brócolos	Grão com espinafres e cenoura	Hortaliça	Creme de abóbora	Canja
<b>Prato</b>	Arroz de carne de porco, feijão, cenoura e lombardo	Pescada assada com cenoura	Perninha de frango no forno	Bacalhau gratinado com espinafres e cenoura	Almondegas mistas com molho de cenoura
<b>Guarnição/Acompanhamento</b>		Batata assada e macedónia cozida	Massa espiral tricolor e salada mista	Salada mista	Massa esparguete e salada ista
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup>	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta
	<b>18/11/2024</b>	<b>19/11/2024</b>	<b>20/11/2024</b>	<b>21/11/2024</b>	<b>22/11/2024</b>
<b>Sopa</b>	Puré de legumes	Caldo verde	Lentilhas com cenoura aos cubos	Abóbora com curgete	Puré de alho francês com repolho
<b>Prato</b>	Filetes de pescada <sup>4</sup> estufados em molho de cenoura e oregãos	Perna de peru assada com laranja	Salada de Maruca com batata, cenoura e milho	Feijoada á transmontana	Cavala com massa espiral tricolor e legumes
<b>Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz branco e brócolos	Esparguete <sup>1</sup> e salada mista		Arroz branco	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Iogurte aromas	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup>	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta
	<b>25/11/2024</b>	<b>26/11/2024</b>	<b>27/11/2024</b>	<b>28/11/2024</b>	<b>29/11/2024</b>
<b>Sopa</b>	Puré de cenoura com massinha	Feijão com lombardo	Puré de abóbora com feijão verde	Creme de cenoura	Cenoura e alho francês
<b>Prato</b>	Arroz de aves (frango e peru)	Cardinal no forno	Hamburguer de vaca grelhado	Pastéis de bacalhau	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura
<b>Guarnição/Acompanhamento</b>	Salada mista	Batata corada, cenoura e feijão verde cozido	Massa espiral e salada mista	Arroz de feijão e salada mista	Massa esparguete e ervilhas cozidas
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup>	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup>	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de 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.**