

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
		01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
Sopa		Grão ^{5,13} com espinafres e cenoura	Hortaliça	Creme de abóbora	Canja ^{1,6,10}
Prato		Pescada ^{2,4} assada com cenoura	Perninha de frango no forno	Bacalhau gratinado com espinafres e cenoura ^{1,2,4,6,7,10,12,14}	Almondégas mistas ^{1,6,12} com molho de cenoura
Guarnição/Acompanhamento		Batata assada e macedónia cozida	Massa espiral tricolor ^{1,6,10} e salada mista	Salada mista	Massa esparguete ^{1,6,10} e salada mista
Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche		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
	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
Sopa	Purê de legumes	Caldo verde	Lentilhas com cenoura aos cubos	Abóbora com curgete	Purê de alho francês com repolho
Prato	Filetes de pescada ^{2,4} estufados em molho de cenoura e oregãos	Perna de peru assada com laranja	Salada de Maruca ⁴ com batata, cenoura e milho	Feijoada à transmontana ^{5,13}	Cavala com massa espiral tricolor e legumes ^{1,4,6,10}
Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e brócolos	Esparguete ^{1,6,10} e salada mista		Arroz branco	
Sobremesa	Fruta da época	iogurte aromas ⁷	Fruta da época	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}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta		Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
Sopa	Purê de cenoura com massinha ^{1,6,10}	Feijão ^{6,13} com lombardo	Purê de abóbora com feijão verde	Creme de cenoura	Cenoura e alho francês
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	Cardinal ⁴ no forno	Hambúrguer 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
	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
Sopa	Hortaliça	Grão ^{5,13} com lombardo	Abóbora com alho francês	Alho francês	Purê de curgete com cenoura
Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,6}	Strogonoff 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
	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	
Sopa	Lombardo	Feijão branco ^{6,13} com feijão verde	Nabiça	Caldo verde	
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 leques	
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	
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	

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoados, 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.