

| | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|------------------------------------|--|---|--|---|---|
| | | | 01-12-2021 | 02-12-2021 | 03-12-2021 |
| Sopa | | | | Abóbora com grelos ¹² | Feijão com lombardo ¹² |
| Prato | | | | Arroz de pato | Cavala ⁴ com massa espiral tricolor ¹ e legumes |
| 4º Guarnição/Acompanhamento | | | FERIADO | Salada de alface e couve roxa | Salada de alface e tomate |
| 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 |
| | 06-12-2021 | 07-12-2021 | 08-12-2021 | 09-12-2021 | 10-12-2021 |
| Sopa | Creme de cenoura ¹² | Puré de abóbora com massinha ^{1,12} | | Grão com espinafres ¹² | Feijão verde ¹² |
| Prato | Frango corado | Salada de grão com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata cozida e cenoura | | Douradinhos ^{1,2,4,14} | Rolo de carne misto ^{1,6,12} com molho de tomate |
| 5ª Guarnição/Acompanhamento | Arroz branco e macedónia cozida | Salada de alface e tomate | FERIADO | Arroz ervilhas e salada de alface | Massa esparguete ¹ e cenoura cozida aos cubos |
| Sobremesa | Fruta da época | iogurte aromas ⁷ | | 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} | | 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 |
| | 13-12-2021 | 14-12-2021 | 15-12-2021 | 16-12-2021 | 17-12-2021 |
| Sopa | Lombardo ¹² | Puré de legumes ¹² | Abóbora com alho francês ¹² | Feijão com lombardo ¹² | Nabiça ¹² |
| Prato | Filetes de peixe com molho de cenoura e oregãos (escamudo) ⁴ | Carne de porco estufada aos cubos com cenoura | Pescada ⁴ estufada com cenoura ralada | Feijoada à transmontana | Bolonhesa de atum (Esparguete) ^{1,4} |
| 6ª Guarnição/Acompanhamento | Batata corada e brócolos cozidos | Massa espiral ¹ e macedónia | Salada de batata, ervilha, cenoura e milho | Arroz branco e alface | Salada de alface e tomate |
| 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 |
| | 20-12-2021 | 21-12-2021 | 22-12-2021 | 23-12-2021 | 24-12-2021 |
| Sopa | Hortaliça ¹² | Creme de cenoura ¹² | Abóbora com espinafres ¹² | Feijão branco com nabiça ¹² | Juliana ¹² |
| Prato | Frango corado | Bacalhau gratinado ^{1,4,7} | Hambúguer de aves no forno ^{1,12} | Filetes de pescada ⁴ estufados com legumes | Chili de vitela ^{1,6,12} |
| 1ª Guarnição/Acompanhamento | Arroz alegre e cenoura cozida às rodelas | Salada de alface e tomate | Arroz, batata pala-pala e salada tomate e milho | Batata corada, alface e tomate | Esparguete ¹ , milho e ervilhas cozido |
| Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | Gelatina | 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 |
| | 27-12-2021 | 28-12-2021 | 29-12-2021 | 30-12-2021 | 31-12-2021 |
| Sopa | Alho francês ¹² | Primavera ¹² | Grão com espinafres ¹² | Couve branca com cenoura ¹² | Puré de legumes ¹² |
| Prato | Filetes de peixe estufados com cenoura e ervilhas (escamudo) ⁴ | Carne à bolonhesa (massa espiral) ^{1,6,12} | Arroz de cavala ⁴ | Rancho ¹ | Massinha de peixe com coentros (cardinal) ^{1,4} |
| 2ª Guarnição/Acompanhamento | Arroz branco e cenoura cozida às rodelas | Salada de couve roxa e tomate | Salada alface e tomate | Salada de alface e cenoura | Salada de alface e tomate |
| 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 |

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.**