

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira				
		01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022				
	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB				
Sopa	81	Creme de cenoura¹²	68	Abóbora com espinafres¹²	56	Feijão branco com nabiça¹²	98	Juliana¹²	81
Prato	247	Bacalhau gratinado^{1,4,7}	338	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	177	Filetes de pescada⁴ estufados com legumes	241	Chili de vitela^{1,6,12}	356
1ª Guarnição/Acompanhamento	152	Salada de alface e tomate	12	Massa espiral¹ e macedónia	195	Batata corada, alface e tomate	146	Esparguete¹, milho e ervilhas cozido	198
Sobremesa	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
Lanche	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 fruta	266
	07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022				
	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB				
Sopa	73	Alho francês¹²	79	Grão com espinafres¹²	107	Couve branca com cenoura¹²	78	Puré de legumes¹²	97
Prato	162	Filetes de peixe estufados com cenoura e ervilhas (escamudo)⁴	280	Arroz de cavala⁴	360	Rancho¹	448	Massinha de peixe com coentros (cardinal)¹⁴	263
2ª Guarnição/Acompanhamento	172	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas	12	Salada de tomate	6	Salada de alface e tomate	12	Salada de alface e tomate	12
Sobremesa	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
Lanche	244	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7}, iogurte aromas⁷	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 fruta	266
	14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022				
	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB				
Sopa	81	Juliana¹²	78	Creme de couve flor¹²	74	Feijão verde¹²	57	Agrião com feijão branco¹²	80
Prato	203	Stroganoff de porco⁷	371	Salada de atum ⁴ à camponesa	173	Pastéis de bacalhau^{3,4,12}	270	Frango assado	247
3ª Guarnição/Acompanhamento	179	Arroz branco e brócolos cozidos	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
Sobremesa	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
Lanche	244	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7}, iogurte aromas⁷	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 fruta	266
	21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022				
	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB	Kcal J/VEB				
Sopa	81	Hortaliça¹²	86	Canja¹	144	Abóbora com grelos¹²	61	Feijão com lombardo¹²	100
Prato	241	Filetes de pescada⁴ estufados em molho de tomate	198	Tintureira⁴ no forno com cebola meia lua e tomate aos cubos	162	Arroz de pato	377	Cavala⁴ com massa espiral tricolor¹ e legumes	306
4ª Guarnição/Acompanhamento	174	Arroz branco e salada de alface e tomate	113	Salada de batata, cenoura e alface	150	Salada de alface e tomte	12	Salada de alface e tomte	12
Sobremesa	44	Fruta da época	89	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
Lanche	244	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7}, iogurte aromas⁷	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 fruta	266
	28/02/2022	Kcal J/VEB							
Sopa	68	Creme de cenoura¹²							
Prato	247	Frango corado							
5ª Guarnição/Acompanhamento	195	Arroz branco e macedónia cozida							
Sobremesa	44	Fruta da época							
Lanche	244	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7}, iogurte aromas⁷							



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- 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.**