

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	02-05-2022	Kcal JI/EB	03-05-2022	Kcal JI/EB	04-05-2022	Kcal JI/EB	05-05-2022	Kcal JI/EB	06-05-2022	Kcal JI/EB
Sopa	Alho francês ¹²	73	Primavera ¹²	79	Grão com espinafres ¹²	107	Couve branca com cenoura ¹²	78	Puré de legumes ¹²	97
Prato	Filetes de peixe estufados com cenoura e ervilhas (escamudo) ⁴	162	Carne à bolonhesa (massa espiral) ^{1,6,12}	280	Arroz de cavala ⁴	360	Rancho ¹	448	Massinha de peixe com coentros (cardinal) ^{1,4}	263
2ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas	172	Salada de alface e couve roxa	67	Salada de tomate	51	Salada de alface e beterraba	72	Salada de alface	51
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	244	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simoles DI ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266
	09-05-2022	Kcal JI/EB	10-05-2022	Kcal JI/EB	11-05-2022	Kcal JI/EB	12-05-2022	Kcal JI/EB	13-05-2022	Kcal JI/EB
Sopa	Juliana ¹²	81	Caldo verde ¹²	78	Creme de couve flor ¹²	74	Feijão verde ¹²	57	Agrião com feijão branco ¹²	80
Prato	Stroganoff de porco ⁷	203	Salada de atum ⁴ à camponesa	371	Almôndegas mistas ^{1,6,12} com molho de tomate	173	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12}	270	Frango assado	247
3ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e brócolos cozidos	179	Salada de atum ⁴ à camponesa	371	Esparguete ¹ e salada de alface e tomate	119	Arroz de feijão e salada de alface	174	Massa espiral ¹ e feijão verde cozido	118
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	244	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simoles DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266
	16-05-2022	Kcal JI/EB	17-05-2022	Kcal JI/EB	18-05-2022	Kcal JI/EB	19-05-2022	Kcal JI/EB	20-05-2022	Kcal JI/EB
Sopa	Hortalica ¹²	81	Cenoura com nabica ¹²	86	Canja ¹	144	Abóbora com azeite ¹²	61	Feijão com lombardo ¹²	100
Prato	Filetes de pescada ⁴ estufados em molho de tomate	241	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura	198	Tintureira ⁴ no forno com cebola meia lua e tomate aos cubos	162	Arroz de pato	377	Cavala ⁴ com massa espiral tricolor ¹ e legumes	306
4ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e salada de alface e couve roxa	256	Esparguete ¹ e salada de tomate	158	Salada de batata, cenoura e alface	196	Salada de alface e tomate	57	Salada de alface e beterraba	72
Sobremesa	Fruta da época	44	Iogurte aromas	89	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	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 mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266
	23-05-2022	Kcal JI/EB	24-05-2022	Kcal JI/EB	25-05-2022	Kcal JI/EB	26-05-2022	Kcal JI/EB	27-05-2022	Kcal JI/EB
Sopa	Creme de cenoura ¹²	68	Puré de abóbora com massinha ^{1,12}	89	Macedónia ¹²	66	Grão com espinafres ¹²	107	Feijão verde ¹²	57
Prato	Frango corado	247	Salada de grão com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata cozida e cenoura	362	Perna de peru assada	182	Douradinhos ^{1,2,4,14}	135	Rolo de carne misto ^{1,6,12} com molho de tomate	211
5ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e macedónia cozida	195	Salada de alface e couve roxa	67	Massa espiral tricolor ¹ e brócolos cozidos	123	Arroz ervilhas e salada de alface	195	Massa esparguete ¹ e cenoura cozida aos cubos	195
Sobremesa	Fruta da época	44	Iogurte aromas ⁷	89	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	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 mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266
	30-05-2022	Kcal JI/EB	31-05-2022	Kcal JI/EB						
Sopa	Lombardo ¹²	81	Puré de legumes ¹²	97						
Prato	Filetes de peixe com molho de cenoura e oreãos (escamudo) ⁴	162	Hambúrguer de aves no forno ^{1,12}	151						
6ª Guarnição/Acompanhamento	Batata corada e brócolos cozidos	151	Arroz branco e macedónica cozida	231						
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44						
Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	244	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simoles DI ^{1,7}	266						



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