

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
		01-11-2021		02-11-2021		03-11-2021		04-11-2021		05-11-2021		
6ª	Sopa			Puré de legumes ¹²	97	Abóbora com alho francês ¹²	55	Feijão com lombardo ¹²	100	Nabiça ¹²	74	
	Prato			Hambúrguer de aves no forno ^{1,12}	151	Pescada ⁴ estufada com cenoura ralada	160	Feijoada à transmontana	287	Bolonhesa de atum (Esparguete) ^{1,4}	365	
	Guarnição/Acompanhamento	FERIADO		Arroz branco e macedónica cozida	231	Salada de batata, ervilha, cenoura e milho	191	Arroz branco e alface	133	Salada de alface e tomate	12	
	Sobremesa			Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Gelatina	110	
	Lanche			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 fruta	266	
		08-11-2021		09-11-2021		10-11-2021		11-11-2021		12-11-2021		
1ª	Sopa		Hortalíça ¹²	81	Creme de cenoura ¹²	68	Abóbora com espinafres ¹²	56	Feijão branco com nabiça ¹²	98	Juliana ¹²	81
	Prato		Frango corado	247	Arroz de cavala ⁴	360	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	177	Filetes de pescada ⁴ estufados com legumes	241	Chili de vitela ^{1,6,12}	356
	Guarnição/Acompanhamento		Arroz alegre e cenoura cozida às rodelas	152	Salada de alface e tomate	12	Massa espiral ¹ e macedónia	195	Batata corada, alface e tomate	146	Esparguete ¹ , milho e ervilhas cozido	198
	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 simples 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 fruta	266
		15-11-2021		16-11-2021		17-11-2021		18-11-2021		19-11-2021		
2ª	Sopa		Alho francês ¹²	73	Primavera ¹²	79	Creme de couve flor ¹²	74	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	Bacalhau gratinado ^{1,4,7}	338	Rancho ¹	448	Massinha de peixe com coentros (cardinal) ^{1,4}	263
	Guarnição/Acompanhamento		Arroz branco e cenoura cozida às rodelas	172	Salada de alface e tomate	12	Salada de tomate	6	Salada de alface e tomate	12	Salada de alface e tomate	12
	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 simples 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 fruta	266
		22-11-2021		23-11-2021		24-11-2021		25-11-2021		26-11-2021		
3ª	Sopa		Juliana ¹²	81	Caldo verde ¹²	78	Grão com espinafres ¹²	107	Feijão verde ¹²	57	Aquião 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
	Guarnição/Acompanhamento		Arroz branco e brócolos cozidos	179	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	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 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	Amêndoas D.I ⁸ , iogurte aromas ⁷ e uma peça fruta	212
		29-11-2021		30-11-2021								
4ª	Sopa		Hortalíça ¹²	81	Cenoura com nabiça ¹²	86						
	Prato		Filetes de pescada ⁴ estufados em molho de tomate	241	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura	198						
	Guarnição/Acompanhamento		Arroz branco e salada de alface e tomate	174	Esparguete ¹ e salada de tomate	113						
	Sobremesa		Fruta da época	44	Iogurte aromas	89						
	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						