

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira								
	Kcal J/Eb1	01-12-2020	Kcal J/Eb1	02-12-2020	Kcal J/Eb1								
6ª	Sopa			Couve lombardo e feijão branco	107	Creme de alho francês	81	Brócolos	80				
	Prato		FERIADO	Paloco à Gomes de Sá^{3,4} (com batata, ovo ³ cozido e salsa)	258	Carne de peru salteada com cogumelos ¹² , tomilho e limão	149	Arroz de peixe ⁴ (pescada) com coentros	279				
	Guarnição/Acompanhamento			Salada de alface e cenoura	59	Massa espiral¹ de cenoura com salada de pepino e milho	87	Salada de alface e cenoura	59				
	Sobremesa			Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelado⁷	148				
	Lanche			Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo^{1,7} e leite simples D1 ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266				
	Kcal J/Eb1	07-12-2020	Kcal J/Eb1	08-12-2020	Kcal J/Eb1	09-12-2020	Kcal J/Eb1	10-12-2020	Kcal J/Eb1				
7ª	Sopa			Creme de alho francês e ervilhas	89			Creme de courgette	82	Espinafres	67	Couve-flôr	82
	Prato			Hamburguer de aves^{1,6,12} no forno	166	FERIADO		Feijoada (carne porco e frango) com lombardo, cenoura e feijão vermelho	287	Abrótea⁴ estufada com alecrim e tomilho	134	Massa macarronete¹ de frango	417
	Guarnição/Acompanhamento			Massa espiral¹ cozida, salada de cenoura ralada e milho	193			Arroz branco	189	Batata cozida e feijão verde salteado	192	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa			Fruta da Época	44			Fruta da Época	44	Gelatina	110	Fruta da Época	44
	Lanche			Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas^{1,3,7}	278/289			Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo^{1,7} e leite simples D1 ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266
	Kcal J/Eb1	14-12-2020	Kcal J/Eb1	15-12-2020	Kcal J/Eb1	16-12-2020	Kcal J/Eb1	17-12-2020	Kcal J/Eb1	18-12-2020	Kcal J/Eb1		
8ª	Sopa			Creme de curgete	82	Brócolos	80	Couve coração e grão de bico	113	Nabiças	82	Creme de cenoura	76
	Prato			Bolonhesa de atum^{1,4} com cenoura	365	Chili de carne de vaca^{1,6,12} com feijão encarnado	356	Bacalhau escamudo⁴ no forno com alecrim e batata	272	Cozido de carnes (frango e porco) à portuguesa com couve e cenoura cozidas	191	Granadeiro⁴ estufado com coentros e macarronete ¹	255
	Guarnição/Acompanhamento			Massa esparguete¹ , salada de tomate e pepino	162	Arroz branco, salada cenoura e milho	276	Salada de tomate e alface	57	Arroz branco	189	Salada de alface e tomate	57
	Sobremesa			Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Arroz doce⁷	114
	Lanche			Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga^{1,7} e leite simples D1 ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo^{1,7} e leite simples D1 ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266
	Kcal J/Eb1	21-12-2020	Kcal J/Eb1	22-12-2020	Kcal J/Eb1	23-12-2020	Kcal J/Eb1	24-12-2020	Kcal J/Eb1	25-12-2020	Kcal J/Eb1		
1ª	Sopa			Creme de abóbora ¹²	60	Espinafres ¹²	60	Creme de legumes (cenoura, curgete, alho francês)¹²	91	Couve coração ¹²	72		
	Prato			Arroz de cavala ⁴ , curgete, tomate, cebola e pimento	240	Hamburguer no forno com oregãos	170	Lombinhos de pescada⁴ no forno	213	Almôndegas estufadas^{1,6,12}	240		
	Guarnição/Acompanhamento			Arroz, batata pála-pála e cenoura ralada	193	Arroz de açafraão, salada de alface e cenoura	575	Arroz de açafraão, salada de alface e cenoura	248	Massa espiral¹ cozida, salada de cenoura e milho	193		
	Sobremesa			Fruta da Época	44	Gelado⁷	148	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44		
	Lanche			Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga^{1,7} e leite simples D1 ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo^{1,7} e leite simples D1 ^{1,7}	266		
	Kcal J/Eb1	28-12-2020	Kcal J/Eb1	29-12-2020	Kcal J/Eb1	30-12-2020	Kcal J/Eb1	31-12-2020	Kcal J/Eb1				
2ª	Sopa			Creme de alho francês e abóbora ¹²	77	Brócolos ¹²	79	Creme de curgete e feijão branco ¹²	81	Alface ¹²	64		
	Prato			Salada de feijão frade com batata atum ⁴ e ovo ³	519	Rolo de carne (vaca e porco)^{1,6,12} no forno	211	Granadeiro⁴ no forno, batata, cenoura, ervilhas e milho	329	Salteado de peru com alho francês e tomilho	149		
	Guarnição/Acompanhamento			Salada de beterraba e tomate	72	Esparguete¹ , salada de alface e cenoura	166	Salada de tomate e pepino	56	Arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa	202		
	Sobremesa			Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44		
	Lanche			Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga^{1,7} e leite simples D1 ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo^{1,7} e leite simples D1 ^{1,7}	266		



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- 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.

