

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
				01-10-2020	02-10-2020
				Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1
Sopa				Feijão verde	Alface
Prato				Granadeiro gratinado ^{1,4,7} com ervas de provençence	Frango estufado com cenoura e massa espiral ¹
1ª Guarnição/Acompanhamento Sobremesa				Arroz branco e salada de alface e tomate	Salada de alface e cenoura
Lanche				Gelatina	Fruta da Época
				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 fruta
				65	71
				180	396
				246	59
				110	44
				266	266
	05-10-2020	06-10-2020	07-10-2020	08-10-2020	09-10-2020
	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1
Sopa		Couve coração e cenoura	Couve lombardo e feijão branco	Creme de alho francês	Brócolos
Prato		Carne de porco estufada com cenoura e ervilhas, couve coração	Paloco à Gomes de Sá ^{3,4} (com batata, ovo ³ cozido e salsa)	Carne de peru salteada com cogumelos ¹² , tomilho e limão	Arroz de peixe ⁴ (pescada) com coentros
2ª Guarnição/Acompanhamento Sobremesa	FERIADO	Massa esparguete ¹ e brócolos	Salada de alface e cenoura	Massa espiral ¹ de cenoura com salada de pepino e milho	Salada de alface e cenoura
Lanche		Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelado ⁷
		Pão de mistura com manteiga ^{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 com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
		80	107	81	80
		218	258	149	279
		168	59	87	59
		44	44	44	148
		291	266	266	266
	12-10-2020	13-10-2020	14-10-2020	15-10-2020	16-10-2020
	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1
Sopa	Creme de alho francês e ervilhas	Caldo verde	Creme de courgette	Espinafres	Couve-flôr
Prato	Hamburguer de aves ^{1,6,12} no forno	Salada de batata com cenoura, ervilhas, ovo ³ , paloco ⁴ e salsa	Feijoada (carne porco e frango) com lombardo, cenoura e feijão vermelho	Abrótea ⁴ estufada com alecrim e tomilho	Massa macarronete ¹ de frango
3ª Guarnição/Acompanhamento Sobremesa	Massa espiral ¹ cozida, salada de cenoura ralada e milho	Salada de alface	Arroz branco	Batata cozida e feijão verde salteado	Salada de alface e cenoura
Lanche	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época
	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{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 com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	89	78	82	67	82
	166	299	287	134	417
	193	51	189	192	59
	44	44	44	110	44
	278/289	291	266	266	266
	19-10-2020	20-10-2020	21-10-2020	22-10-2020	23-10-2020
	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1
Sopa	Creme de curgete	Brócolos	Couve coração e grão de bico	Nabiças	Creme de cenoura
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4} com cenoura	Chili de carne de vaca ^{1,6,12} com feijão encarnado	Bacalhau escamudo ⁴ no forno com alecrim e batata	Cozido de carnes (frango e porco) à portuguesa com couve e cenoura cozidas	Granadeiro ⁴ estufado com coentros e macarronete ¹
4ª Guarnição/Acompanhamento Sobremesa	Massa esparguete ¹ , salada de tomate e pepino	Arroz branco, salada cenoura e milho	Salada de tomate e alface	Arroz branco	Salada de alface e tomate
Lanche	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Arroz doce ⁷
	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{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 com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	82	80	113	82	76
	365	356	272	191	255
	162	276	57	189	57
	44	44	44	44	114
	278/289	291	266	266	266
	26-10-2020	27-10-2020	28-10-2020	29-10-2020	30-10-2020
	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1
Sopa	Creme de abóbora ¹²	Espinafres ¹²	Creme de legumes (cenoura, curgete, alho francês) ¹²	Couve coração ¹²	Couve lombarda e feijão branco ¹²
Prato	Almôndegas estufadas ^{1,6,12}	Arroz de cavala ⁴ , curgete, tomate, cebola e pimento	Tortilha de legumes (batata, ovo, feijão verde, milho, cenoura, pimento e salsa) ³	Lombinhos de pescada ⁴ no forno	Rancho de frango (grão, couve, macarronete) ¹
5ª Guarnição/Acompanhamento Sobremesa	Massa espiral ¹ cozida, salada de cenoura e milho	Salada de tomate e alface	Salada de tomate e alface	Arroz de açafraão, salada de alface e cenoura	Fruta da Época
Lanche	Fruta da Época	Gelado ⁷	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{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 com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	60	60	91	72	86
	240	376	271	213	472
	193	148	57	248	44
	44	291	44	44	44
	278/289	291	266	266	266

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tramoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**