

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	03-05-2021	04-05-2021	05-05-2021	06-05-2021	07-05-2021
Sopa	Creme de ervilhas ¹²	Couve lombardo ¹²	Creme de alho francês e grão ¹²	Curgete e cenoura ¹²	Couve branca ¹²
Prato	Filetes de cavala ⁴ em cebolada com arroz de milho	Massa espiral gratinada de frango, cogumelos, alho francês e brócolos ^{1,7,12}	Lombinhos de pescada ⁴ estufados com batata e jardineira de legumes	Perú assado com milho e cenoura ralada e macarronete	Arroz de bacalhau escamudo malandrinho com coentros ⁴
4ª Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e tomate	Salada de alface e beterraba		Salada de tomate e pepino	Salada de alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche	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 de fruta
	10-05-2021	11-05-2021	12-05-2021	13-05-2021	14-05-2021
Sopa	Creme de cenoura	Espinafres e grão de bico	Creme de couve flor e abóbora	Feijão verde	Alface
Prato	Ovos mexidos ³ com cogumelos ¹² e salsa	Palmeta ⁴ no forno	Massa macarronete ¹ de carne porco estufada com cenoura, grão de bico e couve coração cozida	Granadeiro gratinado ^{1,4,7} com ervas de provence	Frango estufado com cenoura e massa espiral ¹
5ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino	Batata cozida, brócolos e cenoura salteados		Arroz branco e salada de alface e tomate	Salada de alface e beterraba
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época
Lanche	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 de fruta
	17-05-2021	18-05-2021	19-05-2021	20-05-2021	21-05-2021
Sopa	Creme legumes (c.branca, espinafres e curgete)	Couve coração e cenoura	Couve lombardo e feijão branco	Creme de alho francês	Brócolos
Prato	Barrinhas de pescada ^{1,4} no forno	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
6ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa	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
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelado ⁷
Lanche	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 de fruta
	24-05-2021	25-05-2021	26-05-2021	27-05-2021	28-05-2021
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
7ª Guarnição/Acompanhamento	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
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época
Lanche	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 de fruta
	31-05-2021				
Sopa	Creme de curgete				
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4} com cenoura				
8ª Guarnição/Acompanhamento	Massa esparguete ¹ , salada de tomate e pepino				
Sobremesa	Fruta da Época				
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}				

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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.

