

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
					01-03-2019
Sopa					Creme de Legumes (aipó, nabo, alho francês, cenoura) 101
Prato					Macarronada de Carne à Nortenha (porco, cenoura, lombardo e miho) 710
5ª Guarnição/Acompanhamento					Fruta da Época 46
Sobremesa					Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta 406
Lanche					
	04-03-2019	05-03-2019	06-03-2019	07-03-2019	08-03-2019
Sopa	Espinafres 101		Grão com cenoura 238	Couve lombarda 100	Creme de ervilhas com coentros 109
Prato	Tesourinhos de pescada no forno 242		Peixe bobo no forno com molho de tomate 163	Frango estufado com ervas de provence 285	Arrozinho de pescada com delícias do mar e coentros 586
1ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz de feijão e salada de tomate e milho 369		Salada de batata, feijão verde, cenoura e ervilhas cozidas 313	Esparguete e salada de alface e tomate 385	Salada de couve roxa e tomate 63
Sobremesa	Fruta da Época 46		Iogurte 89	Fruta da Época 46	Fruta da Época 46
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta 348		Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta 324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta 348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta 406
	11-03-2019	12-03-2019	13-03-2019	14-03-2019	15-03-2019
Sopa	Caldo verde 95	Camponesa (feijão, lombardo e batata) 187	Nabiça 104	Cenoura com couve flor 106	Creme de Vegetais (courgete, cenoura e alho francês) 119
Prato	Bolonhesa de carne (vaca, porco) 658	Granadeiro estufado com alho francês 192	Carne de porco guisada aos cubos 230	Massa espiral com cação de tomatada e coentros 474	Perninha de peru assada com alecrim 277
2ª Guarnição/Acompanhamento	Esparguete e salada de alface e beterraba 52	Purê misto (batata e cenoura) e Couve roxa ralada 296	Arroz de cenoura e ervilhas 351	Salada de tomate e alface 54	Arroz e cenoura ralada 383
Sobremesa	Fruta da Época 46	Gelatina 110	Fruta da Época 46	Fruta da época 46	Fruta da Época 46
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta 348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta 406	Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta 324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta 348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta 406
	18-03-2019	19-03-2019	20-03-2019	21-03-2019	22-03-2019
Sopa	Brócolos 105	Macedónia (nabo, cenoura e feijão verde) 116	Creme de abóbora 93	Canja 196	Grão com espinafres 248
Prato	Pescada assada 243	Tirinhas de porco estufadas 303	Salada de batata com cavala (de conserva), cenoura, feijão verde e milho 545	Carne picada (porco, vaca) estufada com feijão catarino e cenoura aos cubos 354	Granadeiro estufado 182
3ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e salada de tomate e pepino 391	Massa macarronete e salada de alface e couve roxa 377	Arroz de cenoura e ervilhas 351	Arroz branco e salada de tomate e milho 344	Massa cotovelinhos, coentros, cenoura e ervilhas cozidas 362
Sobremesa	Fruta da Época 46	Fruta da época 46	Fruta da Época 46	Fruta da Época 46	Iogurte 89
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta 348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta 406	Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta 324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta 348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta 406
	25-03-2019	26-03-2019	27-03-2019	28-03-2019	29-03-2019
Sopa	Feijão verde 99	Creme de espinafres 101	Cenoura com massinhas 162	Couve Flor 100	Feijão com lombardo 187
Prato	Arroz de Aves amarelo (frango, peru) no Forno 628	Pescada estufada com delícias do mar 211	Rolo de Carne (vaca, porco) no forno com molho de cenoura 310	Arroz de bacalhau 542	Jardineira de porco (batata, cenoura e feijão verde) 532
4ª Guarnição/Acompanhamento	Cenoura e milho 80	Purê de batata e salada alface e couve roxa 290	Esparguete e cenoura ralada 385	Salada de alface e tomate 54	Salada de beterraba e pepino 55
Sobremesa	Fruta da época 46	Fruta da época 46	Fruta da Época 46	Gelatina 110	Fruta da Época 46
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta 348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta 406	Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta 324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta 348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta 406



A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipó, 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.**

