

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
05/04/2021		06/04/2021		07/04/2021		08/04/2021		09/04/2021	
	Kcal JUEB1		Kcal JUEB1		Kcal JUEB1		Kcal JUEB1		Kcal JUEB1
Sopa	76	Creme de cenoura	76	Feijão branco com espinafres	91	Creme de abóbora ¹²	72	Couve lombarda e feijão encarnado ¹²	86
Prato		Empadão de carne vaca com arroz		Palmeta ⁴ no forno		Massa cotovelinhos ¹ de carne porco estufada com cenoura, feijão, cenoura, couve penca e coração	213	Rancho de frango (grão, couve penca, cenoura, lombardo e macarronete) ¹	472
1ª Guarnição/Acompanhamento		Salada de alface, c.roxa e cenoura ralada		Batata cozida, feijão verde, cenoura e courgette		Arroz de cavala ⁴ , curgete, tomate, cebola e pimento	248		
Sobremesa	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina /fruta da época	110	Fruta da Época	44
Lanche	278/289	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} , leite simples DI ^{1,7}	268	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266
12/04/2021		13/04/2021		14/04/2021		15/04/2021		16/04/2021	
	Kcal JUEB1		Kcal JUEB1		Kcal JUEB1		Kcal JUEB1		Kcal JUEB1
Sopa	77	Creme de alho francês e abóbora ¹²	81	Brócolos	79	Alface ¹²	84	Grão com couve	113
Prato	510	Salada de feijão frade com batata atum ⁴ e ovo ralado	211	Rolo de carne (vaca e porco) ^{1,4,12} no forno	320	Salteado de peru com o tomilho	149	Massa (cotovelinhos) de peixe (Tintureira) com salsa	
2ª Guarnição/Acompanhamento		Salada de beterraba, cenoura e tomate	166	Salada de tomate, milho e couve roxa	58	Arroz de cenoura, salada de alface, cenoura e couve roxa	202	Alho francês, pimentos e tomate	63
Sobremesa	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Pudim Caramelo / fruta da época	
Lanche	278/289	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	281	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266
19/04/2021		20/04/2021		21/04/2021		22/04/2021		23/04/2021	
	Kcal JUEB1		Kcal JUEB1		Kcal JUEB1		Kcal JUEB1		Kcal JUEB1
Sopa	70	Creme de cenoura e abóbora ¹²	60	Legumes (brócolos, c.flór, cenoura) ¹²	97	Camponesa (feijão, lombardo e batata) ¹²	87	Creme de cenoura	76
Prato	298	Bolonhosa de carne de vaca com espargueto ^{1,8,12}	368	Perna de frango no forno com alecrim	272	Filletes de escamudo no forno com oregãos		Carne de porco aos cubos com cenoura, ervilhas e milho	255
3ª Guarnição/Acompanhamento		Salada de alface, cenoura e pepino	66	Massa espiral ¹ , cenoura, beterraba e c.roxa	175	Arroz de tomate, alface, cenoura e pepino	190	Massa macarronete, salada de alface, beterraba e tomate	57
Sobremesa	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Arroz doce/ Fruta da Época	114	Fruta da Época	44
Lanche	278/289	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	201	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	266	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 fruta	266
26/04/2021		27/04/2021		28/04/2021		29/04/2021		30/04/2021	
	Kcal JUEB1		Kcal JUEB1		Kcal JUEB1		Kcal JUEB1		Kcal JUEB1
Sopa	73	Creme de ervilhas ¹²	81	Creme de alho francês e grão ¹²	107	Curgete e cenoura ¹²	74	Feijão branco com grelos	108
Prato	385	Filletes de cavala ⁴ em cebolada com arroz de milho	487	Massa espiral gratinada de frango, cogumelos, alho francês	463	Perú assado com macarronete	367	Hamburger de aves no forno	211
4ª Guarnição/Acompanhamento		Salada de cenoura, pepino e tomate	72	Lombinhos de pescada ⁴ estufados com batata, ervilha, cenoura e milho		Salada de tomate, beterraba e pepino	56	Espargueto ¹ , salada de alface, pepino e cenoura	166
Sobremesa	44	Fruta da Época	44	Gelatina Tutti-Frutti/ Fruta da Época		Fruta da Época	44	Fruta da Época	44
Lanche	278/289	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	291	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	243	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266

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- 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.