

| 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 cenoura 78                                                           | Feijão encarnado e espinafres 114                                                      | Creme de couve flor e abóbora 86                                                                                     | Feijão verde 65                                                                               | Feijão frade com cenoura 113                                                           |              |  |             |  |
| Prato                       | Empadão de carne vaca com arroz                                               | Palmeira <sup>4</sup> no forno 138                                                     | Massa macarronete <sup>1</sup> de carne porco estufada com cenoura, grão de bico, cenoura, couve penca e coração 359 | Grandeiro gratinado <sup>1,4,7</sup> com ervas de provença 180                                | Frango estufado com cenoura e massa espiral <sup>1</sup> 396                           |              |  |             |  |
| 5ª Guarnição/Acompanhamento | Salada de alface, couve e cenoura ralada                                      | Batata cozida, feijão verde, cenoura e courgette 207                                   |                                                                                                                      | Arroz branco e salada de alface, beterraba e tomate 246                                       | Salada de alface, pepino e couve roxa 72                                               |              |  |             |  |
| Sobremesa                   | Fruta da Época 44                                                             | Fruta da Época 44                                                                      | Fruta da Época 44                                                                                                    | Gelatina / fruta época 110                                                                    | Fruta da Época 44                                                                      |              |  |             |  |
| Lanche                      | Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> 278/289 | Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> 201       | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta 266                                           | Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> 266                | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta 266             |              |  |             |  |
| 10/05/2021                  |                                                                               | 11/05/2021                                                                             |                                                                                                                      | 12/05/2021                                                                                    |                                                                                        | 13/05/2021   |  | 14/05/2021  |  |
| Sopa                        | Creme legumes (c.brancas, espinafres e courgette) 138                         | Couve coração e cenoura 80                                                             | Couve lombardo e feijão branco 107                                                                                   | Alho francês 81                                                                               | Lentilhas com grelos 114                                                               |              |  |             |  |
| Prato                       | Barrinhas de pescada <sup>1,4</sup> no forno 135                              | Carne de porco estufada / assada 218                                                   | Palco a Gomes de Sá <sup>3,4</sup> (com batata, ovo <sup>5</sup> cozido e salsa) 258                                 | Carne de peru saltada com cogumelos <sup>12</sup> , tomilho e limão 149                       | Arroz de peixe <sup>6</sup> (Rod-Flah) com coentros 279                                |              |  |             |  |
| 6ª Guarnição/Acompanhamento | Arroz de Feijão, salada de alface, tomate e couve roxa 202                    | Massa esparguete, lombardo, cenoura e courgette 168                                    | Salada de alface, beterraba e cenoura 59                                                                             | Massa espiral <sup>1</sup> de cenoura com salada de pepino e milho 87                         | Salada de alface, couve roxa e cenoura 59                                              |              |  |             |  |
| Sobremesa                   | Fruta da Época 44                                                             | Fruta da Época 44                                                                      | Fruta da Época 44                                                                                                    | Fruta da Época 44                                                                             | Pudim / fruta época 114                                                                |              |  |             |  |
| Lanche                      | Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> 278/289 | Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> 201       | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta 266                                           | Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> 266                | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta 266             |              |  |             |  |
| 17/05/2021                  |                                                                               | 18/05/2021                                                                             |                                                                                                                      | 19/05/2021                                                                                    |                                                                                        | 20/05/2021   |  | 21/05/2021  |  |
| Sopa                        | Creme de alho francês e ervilhas 89                                           | Grão com espinafres 114                                                                | Creme de courgette e cenoura ralada 82                                                                               | Feijão encarnado com couve lombardo 113                                                       | Couve-flor 82                                                                          |              |  |             |  |
| Prato                       | Hamburguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno 165                             | Salada de batata com cenoura, ervilhas, feijão verde, Pescada <sup>4</sup> e salsa 209 | Feijoadas (carne porco e frango) com lombardo, couve penca, cenoura e feijão vermelho 287                            | 4ª Palma estufada com tomilho 134                                                             | Massa macarronete <sup>1</sup> de frango 417                                           |              |  |             |  |
| 7ª Guarnição/Acompanhamento | Massa espiral <sup>1</sup> cozida, salada de cenoura, beterraba e milho 193   | Salada de alface 51                                                                    | Arroz branco 189                                                                                                     | Batata cozida e feijão verde, cenoura e milho saltado 192                                     | Salada de alface, tomate e cenoura 59                                                  |              |  |             |  |
| Sobremesa                   | Fruta da Época 44                                                             | Fruta da Época 44                                                                      | Fruta da Época 44                                                                                                    | Gelatina / fruta da época 110                                                                 | Fruta da Época 44                                                                      |              |  |             |  |
| Lanche                      | Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> 278/289 | Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> 201       | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta 266                                           | Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> 266                | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta 266             |              |  |             |  |
| 24/05/2021                  |                                                                               | 25/05/2021                                                                             |                                                                                                                      | 26/05/2021                                                                                    |                                                                                        | 27/05/2021   |  | 28/05/2021  |  |
| Sopa                        | Creme de courgette 82                                                         | Brócolos 80                                                                            | Couve coração e grão de bico 113                                                                                     | Nabiças 82                                                                                    | Lentilhas com abóbora 110                                                              |              |  |             |  |
| Prato                       | Bolonesa de atum <sup>1,4</sup> com cenoura 385                               | Chili de carne de vaca <sup>1,6,12</sup> com feijão encarnado 358                      | Bacalhau escamudo <sup>4</sup> no forno com alecrim e batata 272                                                     | Cozido de carnes (frango e porco) à portuguesa com couve penca, coração e cenoura cozidas 191 | Grandeiro <sup>4</sup> estufado com coentros e cotovelinhos <sup>1</sup> 255           |              |  |             |  |
| 8ª Guarnição/Acompanhamento | Massa esparguete <sup>1</sup> , salada de tomate, alface e pepino 162         | Arroz branco, salada cenoura e milho 276                                               | Salada de tomate, couve roxa e alface 57                                                                             | Arroz branco 189                                                                              | Salada de alface, beterraba e tomate 57                                                |              |  |             |  |
| Sobremesa                   | Fruta da Época 44                                                             | Fruta da Época 44                                                                      | Fruta da Época 44                                                                                                    | Fruta da Época 44                                                                             | Arroz doce / fruta da época 44                                                         |              |  |             |  |
| Lanche                      | Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> 278/289 | Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> 201       | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta 266                                           | Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> 266                | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta 266             |              |  |             |  |
| 31/05/2021                  |                                                                               | 01/06/2021                                                                             |                                                                                                                      | 02/06/2021                                                                                    |                                                                                        | 03/06/2021   |  | 04/06/2021  |  |
| Sopa                        | Creme de cenoura 78                                                           | Grão com cenoura ralada                                                                | Creme de abóbora <sup>12</sup> 91                                                                                    | Couve lombarda e feijão encarnado <sup>12</sup> 72                                            | Couve coração <sup>12</sup> 86                                                         |              |  |             |  |
| Prato                       | Empadão de carne vaca com arroz                                               | Palmeira <sup>4</sup> no forno                                                         | Massa cotovelinhos <sup>1</sup> de carne porco estufada com cenoura, feijão, cenoura, couve penca e coração          | Arroz de cavala <sup>4</sup> , courgette, tomate, cebola e pimento 213                        | Rancho de frango (grão, couve penca, cenoura, lombardo e macarronete) <sup>1</sup> 472 |              |  |             |  |
| 1ª Guarnição/Acompanhamento | Salada de alface, couve e cenoura ralada                                      | Batata cozida, feijão verde, cenoura e courgette                                       |                                                                                                                      |                                                                                               |                                                                                        |              |  |             |  |
| Sobremesa                   | Fruta da Época 44                                                             | Fruta da Época 44                                                                      | Fruta da Época 44                                                                                                    | Maça assada / fruta da época 110                                                              | Fruta da Época 44                                                                      |              |  |             |  |
| Lanche                      | Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> 278/289 | Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>           | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta 266                                           | Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> 266                | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta 266             |              |  |             |  |

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Alho, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dioxido 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.