

Semana 1

02 a 06 de Janeiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa		
	Prato e Vegetais		
	Sobremesa		
	Pão		
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	FI
	Prato e Vegetais	Almôndegas estufadas com esparguete	FI
		Repolho, milho e cenoura	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Quarta-Feira	Sopa	Minestrone	FI
	Prato e Vegetais	Pescada gratinada com arroz	FI
		Alface, couve roxa e tomate	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora	FI
	Prato e Vegetais	Frango estufado com ervilhas e cenoura e espirais	FI
		Cenoura, couve em juliana e pepino	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	FI
	Prato e Vegetais	Bacalhau à Gomes de Sá	FI
		Alface, cenoura e milho	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético. Lip. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados. HC - Hidratos de Carbono. Prot. - Proteínas.

Semana 2

09 a 13 de Janeiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	FI
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa	FI
		Alface, cenoura e milho	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	FI
	Prato e Vegetais	Salada de atum com feijão-frade e ovo	FI
		Alface, couve roxa e pepino	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor	FI
	Prato e Vegetais	Strogonoff de frango com arroz de cenoura	FI
		Alface, beterraba e cenoura	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	FI
	Prato e Vegetais	Abrótea estufada com molho de tomate e puré de batata	FI
		Couve roxa, tomate e cenoura	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	FI
	Prato e Vegetais	Carne de porco fatiada assada com arroz de cogumelos	FI
		Alface, cenoura e couve roxa	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético. Lip. - Lipídios. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados. HC - Hidratos de Carbono. Prot. - Proteínas.

Semana 3

16 a 20 de Janeiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Cenoura	FI
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (pescada e ameijoia) malandrinho	FI
		Alface, beterraba e milho	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	FI
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete	FI
		Alface, couve roxa e cenoura	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	FI
	Prato e Vegetais	Badejo gratinado com puré de batata e brócolos	FI
		Repolho, cenoura e tomate	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Aletria	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda	FI
	Prato e Vegetais	Rancho (porco, vaca, macarronete e grão)	FI
		Couve roxa, repolho e cenoura	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/fruta assada	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Sexta-Feira	Sopa	Grão com nabiças	FI
	Prato e Vegetais	Carapau frito com arroz de tomate	FI
		Alface, beterraba e cenoura	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético. Lip. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados. HC - Hidratos de Carbono. Prot. - Proteínas.

Semana 4

23 a 27 de Janeiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Ervilha	FI
	Prato e Vegetais	Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos e esparguete	FI
		Beterraba, cenoura e couve roxa	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	FI
	Prato e Vegetais	Peixe prata estufado de cebolada com arroz de legumes	FI
		Alface, milho e tomate	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	FI
	Prato e Vegetais	Carnes mistas (porco e vaca) estufadas com fassoli	FI
		Pimento, Cenoura e Couve Branca	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Quinta-Feira	Sopa	Portuguesa	FI
	Prato e Vegetais	Pescada em cama de legumes com batata corada	FI
		Alface, milho e beterraba	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Sexta-Feira	Sopa	Legumes	FI
	Prato e Vegetais	Arroz de peru no forno	FI
		Alface, cenoura e couve roxa	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético. Lip. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados. HC - Hidratos de Carbono. Prot. - Proteínas.

Semana 5

30 a 03 de Fevereiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres	FI
	Prato e Vegetais	Massada de peixe (cotovelinhos, pescada e salmão)	FI
		Tomate, couve branca e cenoura	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	FI
	Prato e Vegetais	Perna de frango estufada com arroz de ervilhas e cenoura	FI
		Alface, Couve Roxa , Milho	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	FI
	Prato e Vegetais	Pescada no forno (à posta) com puré de batata e feijão-verde	FI
		Cenoura, pepino e alface	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite Creme	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Quinta-Feira	Sopa	Grão com nabiças	FI
	Prato e Vegetais	Feijoada à Transmontana	FI
		Cenoura, milho e alface	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Sexta-Feira	Sopa	Canja de galinha	FI
	Prato e Vegetais	Filetes no forno com arroz de couve coração	FI
		Cenoura, pepino e pimento	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ arroz doce	FI
	Pão	Pão de mistura	FI

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético. Lip. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados. HC - Hidratos de Carbono. Prot. - Proteínas.

06 a 10 de Fevereiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	EI
	Prato e Vegetais	Salada de frango (frango, ovo, massa fusilli, cenoura e ervilhas)	EI
		Cenoura, couve em juliana e couve roxa	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	EI
	Pão	Pão de mistura	EI
Terça-Feira	Sopa	Grão com lombarda	EI
	Prato e Vegetais	Abrótea no forno com batata assada e macedónia de legumes	EI
		Cenoura, tomate e alface	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	EI
	Pão	Pão de mistura	EI
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura	EI
	Prato e Vegetais	Febras estufadas com arroz de cenoura	EI
		Alface, cenoura e milho	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	EI
	Pão	Pão de mistura	EI
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	EI
	Prato e Vegetais	Empadão de atum com crosta de ovo	EI
		Repolho, cenoura e beterraba	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte	EI
	Pão	Pão de mistura	EI
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	EI
	Prato e Vegetais	Massa à Lavrador (porco e vaca aos cubos, feijão encarnado, massa e couve)	EI
		Couve roxa, cenoura e repolho	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	EI
	Pão	Pão de mistura	EI

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético. Lip. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados. HC - Hidratos de Carbono. Prot. - Proteínas.

13 a 17 de Fevereiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	FI
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas	FI
		Cenoura, beterraba e tomate	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
Pão	Pão de mistura	FI	
Terça-Feira	Sopa	Grelos	FI
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete	FI
		Alface, cenoura e milho	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Arroz doce	FI
Pão	Pão de mistura	FI	
Quarta-Feira	Sopa	Primavera	FI
	Prato e Vegetais	Salmão grelhado com molho de limão e arroz de salsa	FI
		Pepino, couve roxa e tomate	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
Pão	Pão de mistura	FI	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com feijão-verde	FI
	Prato e Vegetais	Chili de carnes (carne de vaca picada e feijão vermelho) com arroz branco	FI
		Milho, cenoura e alface	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	FI
Pão	Pão de mistura	FI	
Sexta-Feira	Sopa	Cenoura	FI
	Prato e Vegetais	Bacalhau gratinado com molho branco	FI
		Milho, cenoura e alface	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
Pão	Pão de mistura	FI	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Semana 8

20 a 24 de Fevereiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde	FI
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete	FI
		Milho, Pepino e Tomate	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
Pão	Pão de mistura	FI	
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	FI
	Prato e Vegetais	Pescada no forno com cebolada e arroz	FI
		Beterraba, cenoura e tomate	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	FI
Pão	Pão de mistura	FI	
Quarta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	FI
	Prato e Vegetais	Perna de peru assada com fusilli	FI
		Alface, couve roxa e milho	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
Pão	Pão de mistura	FI	
Quinta-Feira	Sopa	Couve Branca	FI
	Prato e Vegetais	Salada Russa de Atum (Atum, batata, cenoura, ervilha e ovo)	FI
		Beterraba, cenoura e tomate	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	FI
Pão	Pão de mistura	FI	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde	FI
	Prato e Vegetais	Feijoada Carnavalesca (Feijão preto, porco, vaca)	FI
		Cenoura, couve em juliana e tomate	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
Pão	Pão de mistura	FI	

Semana 9

27 a 03 de Março de 2017

Segunda-Feira	Sopa		
	Prato e Vegetais		
	Sobremesa		
	Pão		
Terça-Feira	Sopa		
	Prato e Vegetais		
	Sobremesa		
	Pão		
Quarta-Feira	Sopa		
	Prato e Vegetais		
	Sobremesa		
	Pão		
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura	EI
	Prato e Vegetais	Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos e massa espiral	EI
	Sobremesa	Alface, beterraba e milho	EI
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	EI
		Pão de mistura	EI
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	EI
	Prato e Vegetais	Solha Gratinada no forno com arroz de salsa	EI
	Sobremesa	Alface, couve roxa e pepino	EI
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	EI
		Pão de mistura	EI

Semana 10

06 a 10 de Março de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	FI
	Prato e Vegetais	Empadão de carne de vaca	FI
	Sobremesa	Alface, cenoura e courgette	FI
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
		Pão de mistura	FI
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	FI
	Prato e Vegetais	Carapau no forno com arroz de tomate	FI
	Sobremesa	Alface, pepino e tomate	FI
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme	FI
		Pão de mistura	FI
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor	FI
	Prato e Vegetais	Rancho (porco, vaca, macarronete e grão)	FI
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura	FI
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
		Pão de mistura	FI
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	FI
	Prato e Vegetais	Frango estufado com esparguete e ervilhas	FI
	Sobremesa	Milho, pimento e tomate	FI
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
		Pão de mistura	FI
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	FI
	Prato e Vegetais	Badejo no forno com arroz de brócolos	FI
	Sobremesa	Alface, cenoura e couve roxa	FI
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada	FI
		Pão de mistura	FI

Semana 11

13 a 17 de Março de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora	FI
	Prato e Vegetais	Calamares no forno com arroz de cenoura	FI
		Courgette, couve roxa e tomate	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Puré de Maçã com iogurte e canela	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Terça-Feira	Sopa	Sopa de Espinafres	FI
	Prato e Vegetais	Massada de peru com ervilha e cenoura	FI
		Alface, cenoura e milho	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da horta	FI
	Prato e Vegetais	Pescada estufada com puré misto (batata e cenoura)	FI
		Alface, beterraba e tomate	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Quinta-Feira	Sopa	Juliana	FI
	Prato e Vegetais	Carne de porco Alentejana	FI
		Alface, cenoura e couve roxa	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde (*)	FI
	Prato e Vegetais	Salada de atum com feijão frade e ovo	FI
		Alface, pepino e pimento	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI

Semana 12

20 a 24 de Março de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Alface	FI
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa	FI
	Sobremesa	Beterraba, cenoura e couve em juliana	FI
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
		Pão de mistura	FI
Terça-Feira	Sopa	Alho francês	FI
	Prato e Vegetais	Filetes dourados com arroz de tomate	FI
	Sobremesa	Beterraba, cenoura e tomate	FI
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
		Pão de mistura	FI
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	FI
	Prato e Vegetais	Feijoada à portuguesa com arroz branco	FI
	Sobremesa	Alface, pepino e pimento	FI
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	FI
		Pão de mistura	FI
Quinta-Feira	Sopa	Couve-flor	FI
	Prato e Vegetais	Frango assado com arroz alegre(cenoura, ervilha e milho)	FI
	Sobremesa	Tomate, cenoura e couve em juliana	FI
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	FI
		Pão de mistura	FI
Sexta-Feira	Sopa	Creme de Legumes	FI
	Prato e Vegetais	Omeleta de cogumelos e queijo com arroz de ervilhas	FI
	Sobremesa	Alface, courgette e couve roxa	FI
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
		Pão de mistura	FI

Semana 13

27 a 31 de Março de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Couve branca	FI
	Prato e Vegetais	Atum à Bolonhesa	FI
	Sobremesa	Alface, pimento e tomate	FI
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
		Pão de mistura	FI
Terça-Feira	Sopa	Juliana	FI
	Prato e Vegetais	Arroz de aves tostado no forno	FI
	Sobremesa	Alface, beterraba e milho	FI
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada	FI
		Pão de mistura	FI
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	FI
	Prato e Vegetais	Salada de peixe (batata, cenoura, ervilha, pescada e ovo)	FI
	Sobremesa	Cenoura, couve roxa e tomate	FI
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Aletria	FI
		Pão de mistura	FI
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e courgette	FI
	Prato e Vegetais	Massa à Lavrador (porco, vaca)	FI
	Sobremesa	Beterraba, courgette e tomate	FI
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
		Pão de mistura	FI
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	FI
	Prato e Vegetais	Abrótea assada com arroz de legumes	FI
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho	FI
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
		Pão de mistura	FI

Semana 14

03 a 07 de Abril de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Couve lombarda	FI
	Prato e Vegetais	Hambúrguer de vaca no forno com massa espiral	FI
		Couve roxa, pimento e tomate	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças (*)	FI
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (pescada e salmão)	FI
		Alface, beterraba e cenoura	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Quarta-Feira	Sopa		
	Prato e Vegetais		
	Sobremesa		
	Pão		
Quinta-Feira	Sopa		
	Prato e Vegetais		
	Sobremesa		
	Pão		
Sexta-Feira	Sopa		
	Prato e Vegetais		
	Sobremesa		
	Pão		