

Semana I 18 a 24 Novembro de 2019

REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Lombardo e cenoura	Courgette com pão torrado ⁴ / courgette
Prato Normal (adultos e idosos)	Esparguete á bolonhesa com salada de tomate, couve roxa e pepino	Veleiro estufado com batata cozida e couve lombarda e cenoura cozidos em juliana
Prato Infantil	Esparguete á bolonhesa com salada de tomate, couve roxa e pepino	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Febra de porco estufada simples e couve de bruxelas	Veleiro assado, batata cozida, couve lombardo e cenoura cozida juliana
Sobremesa	Fruta	Aroz doce ^{3,7} /fruta
Terça-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Crema de courgete e manjerição	Espinafres
Prato Normal (adultos e idosos)	Pescada ⁴ estufada de tomatada com arroz branco e couve-flor cozida	Coxa de frango grelhada com arroz de cenoura e milho e brócolos cozidos
Prato Infantil	Pescada ⁴ assada no forno, puré ^{7,12} de batata e salada	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Pescada estufada simples, arroz branco e couve flor cozida	Coxa de frango grelhada com arroz de cenoura e milho e brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta cozida / fruta	Fruta
Quarta-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Feijão encarnado com cenoura/ crema de legumes	Agrião
Prato Normal (adultos e idosos)	Perna de peru assada com alecrim e massa espiral e salada de couve roxa e alface	Abrótea ⁴ assada com batata assada e couve portuguesa cozida
Prato Infantil	Saladinha de peru com massa espiral e macedónia	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Carne de vaca estufada (fatiada) simples, arroz branco e feijão verde cozido	Abrótea ⁴ assada simples com batata assada e couve portuguesa cozida
Sobremesa	Fruta	Gelatina com fruta ¹² / Fruta
Quinta-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Abóbora com espinafres	Hortaliça
Prato Normal (adultos e idosos)	Tintureira de coentrada com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura)	Pá de porco assada com puré de batata e Macedónia
Prato Infantil	Douradinhos de peixe no forno com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura)	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Tintureira no forno com azeite e alho com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura)	Pá de porco assada simples com batata cozida e Macedónia
Sobremesa	Salada de fruta / fruta	Fruta
Sexta-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Agrião	Juliana
Prato Normal (adultos e idosos)	Frango estufado com esparguete e cenoura cozida	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos
Prato Infantil	Perna de Frango estufada com esparguete e cenoura cozida	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Frango corado simples com esparguete e cenoura cozida	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos
Sobremesa	Fruta	Iogurte ⁷ com fruta
Sábado		
Sopa (Adultos e Crianças)	Couve branca com cenoura	Legumes
Prato Normal (adultos e idosos)	Saladinha de atum com feijão frade e ovo ralado	Cozido simples (frango e vaca) com couve e arroz
Prato Infantil		
Prato Dieta(adultos e idosos)	Redfish ⁴ assado simples com batata e feijão verde cozido	Cozido simples (frango e vaca) com couve e arroz
Sobremesa	Fruta assada	Fruta
Domingo		
Sopa (Adultos e Crianças)	Nabiças	Alho francês
Prato Normal (adultos e idosos)	Empadão de carne e salada mista ^{1,6,7,12} , salada de alface e tomate	Palmeta frita ^{1,4} com arroz de tomate e salada de alface
Prato Infantil		
Prato Dieta(adultos e idosos)	Carne estufada simples com puré de batata ^{7,12} e salada de alface e tomate	Palmeta assda no forno com batata, brócolos
Sobremesa	Leite crema ^{1,3,7} / fruta	Fruta

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