

REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
<b>Segunda-feira</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Couve flor	Feijão verde
Prato Normal (adultos e idosos)	Rissoles de pescada com arroz de espinafres	Frango assado com oregão com arroz de cenoura e salada
Prato Infantil	Rissoles de pescada com arroz de espinafres	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Veleiro <sup>4</sup> assado simples com batata e feijão verde	Frango assado com oregão com arroz de cenoura e salada
Sobremesa	Fruta	Pudim flan <sup>3,7</sup> / fruta
<b>Terça-feira</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Cenoura com espinafres	Crema de brócolos
Prato Normal (adultos e idosos)	Massa á Lavrador (carne porco, frango, chouriço, couve lombarda, cenoura, feijão e macarronete)	Pescada frita <sup>4</sup> com salada russa
Prato Infantil	Massa á Lavrador (carne porco, frango, chouriço, couve lombarda, cenoura, feijão e macarronete)	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Perninha de frango corada com esparguete e brócolos	Pescada <sup>4</sup> estufada simples com salada russa
Sobremesa	Gelado / fruta	Fruta
<b>Quarta-feira</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Grão com Hortaliça	Cenoura com Feijão-verde
Prato Normal (adultos e idosos)	Solha frita , com salada camponesa	Rolo de carne com molho de tomate e massa espiral <sup>1</sup> Salada
Prato Infantil	Salada de pescada com ervilhas, cenoura e ovo ralado	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Solha <sup>4</sup> assada simples, batata, cenoura e feijão verde cozido	Hamburguer no forno com massa espiral <sup>1</sup> e salada
Sobremesa	Fruta	Salada de fruta/ fruta
<b>Quinta-feira</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Alho francês	Crema de cenoura e coentros
Prato Normal (adultos e idosos)	Arroz de frango á portuguesa com salada	Escamudo <sup>4</sup> cozido com batata cozida, brócolos e cenoura cozida
Prato Infantil	Arroz de frango á portuguesa com salada	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Arroz de frango (simples) com salada	Escamudo <sup>4</sup> cozido com batata cozida, brócolos e cenoura cozida
Sobremesa	Fruta cozida / fruta	Fruta
<b>Sexta-feira</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Repolho	Grelas
Prato Normal (adultos e idosos)	Paloco gratinado no forno com espinafres	Carne de porco assada com arroz de ervilhas, alecrim e salada
Prato Infantil	Paloco gratinado no forno com espinafres	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Palmeira estufada com batata e couve-de-bruxelas cozida	Carne de porco assado com batatinha assada, alecrim e feijão verde
Sobremesa	Fruta	Gelatina <sup>12</sup> com fruta / fruta
<b>Sábado</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Feijão branco com espinafres / Crema de espinafres	Puré de courgette
Prato Normal (adultos e idosos)	Perna de peru estufada com massa esparguete e salada	Red fish assado no forno com puré de batata e feijão verde
Prato Infantil		
Prato Dieta(adultos e idosos)	Perna de peru cozida com massa esparguete e salada	Red fish assado no forno com puré de batata e feijão verde
Sobremesa	Iogurte <sup>7</sup> com fruta	Fruta
<b>Domingo</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Abóbora com ervilhas	Crema de legumes
Prato Normal (adultos e idosos)	Pescada cozida <sup>3,4</sup> com todos	Croquetes com arroz alegre e salada
Prato Infantil		
Prato Dieta(adultos e idosos)	Pescada <sup>4</sup> cozida, batata, cenoura e couve lombardo	Hamburguer no forno com arroz alegre e salada
Sobremesa	Fruta	Gelado / fruta

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