

REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
<b>Segunda-feira</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Hortaliça	Tomate com ovo <sup>3</sup> ralado
Prato Normal (adultos e idosos)	Empadão de atum com arroz	Febra de porco grelhada com arroz de grãos e salada de cenoura e tomate
Prato Infantil	Empadão de atum com arroz	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Carapau grelhado com batata e feijão verde cozido	Febra de porco grelhada com arroz de grãos
Sobremesa	Fruta	Fruta assada/ fruta
<b>Terça-feira</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Grãos	Brócolos
Prato Normal (adultos e idosos)	Peru assado com ervas aromáticas, massa espiral <sup>1</sup> e salada de alface, beterraba e cenoura	Pescadinha frita com açorda <sup>1,4</sup> de coentros e salada de tomate
Prato Infantil	Peru assado com ervas aromáticas, massa espiral <sup>1</sup> e salada de alface, beterraba e cenoura	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Peru assado simples com ervas aromáticas, massa espiral <sup>1</sup> e salada de alface, beterraba e cenoura	Pescada <sup>4</sup> cozida, batata e couve de bruxelas
Sobremesa	Arroz doce <sup>3,7</sup> / fruta	Fruta
<b>Quarta-feira</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Espinafres	Courgette com coentros
Prato Normal (adultos e idosos)	Solha grelhada <sup>4</sup> com batata e salada de tomate, alface e cenoura	Arroz de frango e salada de tomate e pepino
Prato Infantil	Saladinha de peixe com ovo ralado e macedónia de legumes	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Solha grelhada <sup>4</sup> com batata e salada de cenoura, alface e tomate	Arroz de frango (sem enchidos) e salada de tomate e pepino
Sobremesa	Fruta	Salada de fruta/ fruta
<b>Quinta-feira</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Caldo verde	Feijão verde e cenoura
Prato Normal (adultos e idosos)	Isas de cebolada com esparguete <sup>1</sup> e salada de beterraba, alface e pepino	Carapau à espanhola ( colorau, salsa e azeite) <sup>4,12</sup> , batata e couve lombardo
Prato Infantil	Carne de porco estufada fatiada e esparguete e salada de beterraba, alface e pepino	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Carne de porco estufada (simples) fatiada e esparguete e salada de beterraba, alface e pepino	Carapau <sup>4</sup> grelhado, batata e couve lombardo
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,7</sup> / fruta	Fruta
<b>Sexta-feira</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Feijão catarino com Lombardo/Lombardo	Vegetais
Prato Normal (adultos e idosos)	Meia desfeita de paloco (batata, grão, cenoura, migas paloco e ovo ralado)	Frango estufado com massa espiral <sup>1</sup> , cenoura e couve lombarda
Prato Infantil	Meia desfeita de paloco (batata, grão, cenoura, migas paloco e ovo ralado)	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Pescada <sup>4</sup> cozida com batata, cenoura, brocolos e nabo	Frango estufado (simples) com massa espiral <sup>1</sup> , cenoura e couve lombarda
Sobremesa	Fruta	Gelatina com fruta <sup>12</sup> / fruta
<b>Sábado</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Ervilhas com coentros	Feijão verde
Prato Normal (adultos e idosos)	Jardineira de carne de vaca	Filete de escamudo de cebolada com puré de batata <sup>7,12</sup> e salada alface e cenoura
Prato Infantil		
Prato Dieta(adultos e idosos)	Carne de vaca estufada simples com batata e feijão verde	Filete de escamudo cozido com batata e salada de alface e cenoura
Sobremesa	logurte com fruta <sup>7</sup> / fruta	Fruta
<b>Domingo</b>		
Sopa (Adultos e Crianças)	Abobora com alho francês	Crema de cenoura com courgete
Prato Normal (adultos e idosos)	Palmeta grelhada com salada camponesa	Favas guisadas com entrecosto e salada de alface
Prato Infantil		
Prato Dieta(adultos e idosos)	Palmeta grelhada com batata e feijão verde	Coxa de frango grelhada com arroz e salada de alface
Sobremesa	Fruta	Fruta cozida/ 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- 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.