

Semana I 04 a 10 Novembro de 2019

REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Couve portuguesa	Abóbora com nabiças
Prato Normal (adultos e idosos)	Perna de peru assada no forno com laranja com arroz e cenoura cozida	Caldeirada de peixe⁴
Prato Infantil	Perna de peru assada no forno com laranja com arroz e cenoura cozida	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Perna de peru assada com laranja, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate	Cação⁴ estufado simples com batata e feijão verde
Sobremesa	Fruta assada/ Fruta	Fruta
Terça-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Feijão verde	Couve branca
Prato Normal (adultos e idosos)	Bacalhau com natas^{1,4,7} e salada de alface	Carne de vaca estufada com cogumelos com esparguete¹ e couve-flor cozida
Prato Infantil	Bacalhau com natas^{1,4,7} e salada de alface	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Red-fish⁴ estufado simples com batata e brócolos cozidos	Carne de vaca estufada simples com cogumelos com esparguete¹ e couve-flor cozida
Sobremesa	Fruta	Gelatina¹² com fruta/ Fruta
Quarta-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Cenoura com alho frances	Macedónia de legumes/ Puré de legumes
Prato Normal (adultos e idosos)	Rojões de porco com arroz branco e salada de cenoura e couve roxa	Solha⁴ assada no forno com batata corada no forno e feijão verde cozido
Prato Infantil	Rojões de porco com arroz branco e salada de cenoura e couve roxa	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Carne de porco estufado simples com arroz branco e lombardo cozido	Solha assada simples no forno com batata corada no forno e feijão verde cozido
Sobremesa	Pudim flan^{3,7} /fruta	Fruta
Quinta-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Feijão branco com grelos / Grelos	Beterraba
Prato Normal (adultos e idosos)	Arroz com pescada⁴ (cozida) com brócolos cozidos	Coelho estufado com com batata e feijão verde
Prato Infantil	Arroz com pescada⁴ (cozida) com brócolos cozidos	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Arroz com pescada⁴ (simples)	Coelho estufado simples com arroz e couve portuguesa cozida
Sobremesa	Fruta	logurte com fruta⁷ / Fruta
Sexta-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Puré de legumes	Abóbora com repolho
Prato Normal (adultos e idosos)	Frango assado com massa espiral¹ e salada de alface, couve roxa e beterraba	Rissóis de camarão com arroz de tomate e salada de alface e cenoura
Prato Infantil	Frango assado com massa espiral¹ , salada de couve roxa, alface, beterraba	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Frango corado com massa espiral¹ e salada de alface, couve roxa e beterraba	Filete de abótea assada simples no forno com batata e couve lombarda cozida
Sobremesa	Fruta cozida / fruta	Fruta
Sábado		
Sopa (Adultos e Crianças)	Couve galega	Lentilhas com nabiças/ Creme de nabiças
Prato Normal (adultos e idosos)	Red-fish⁴ cozido com batata e couve portuguesa cozida	Arroz de carne á salsicheiro
Prato Infantil		
Prato Dieta(adultos e idosos)	Red-fish⁴ cozido com batata e couve portuguesa cozida	Arroz de carne simples (sem salsicha)
Sobremesa	Fruta	Leite creme^{3,7} / fruta
Domingo		
Sopa (Adultos e Crianças)	Legumes	Lombarda
Prato Normal (adultos e idosos)	Esparguete á bolonhesa com ervilhas e cenoura	Cação⁴ estufado com coentros e batata cozida e salada de tomate
Prato Infantil		
Prato Dieta(adultos e idosos)	Febra grelhada com esparguete¹ e salada de alface	Cação⁴ estufado simples com coentros e batata cozida e salada de tomate
Sobremesa	Salada de fruta/ fruta	Fruta

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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.