

Semana VIII 11 a 17 Novembro de 2019

REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Hortaliça	Tomate com ovo ³ ralado
Prato Normal (adultos e idosos)	Empadão de atum com arroz	Febra de porco grelhada com arroz de grêlos 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 grêlos
Sobremesa	Fruta	Fruta assada/ fruta
Terça-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Grellos	Nabiça com cenoura
Prato Normal (adultos e idosos)	Peru assado com ervas aromáticas, massa espiral ¹ e salada de alface, beterraba e cenoura	Pescadinha frita com açorda ^{1,4} de coentros e salada de tomate
Prato Infantil	Peru assado com ervas aromáticas, massa espiral ¹ e salada de alface, beterraba e cenoura	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Peru assado simples com ervas aromáticas, massa espiral ¹ e salada de alface, beterraba e cenoura	Pescada ⁴ cozida, batata e couve de bruxelas
Sobremesa	Arroz doce ^{3,7} / fruta	Fruta
Quarta-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Espinafres	Courgette com coentros
Prato Normal (adultos e idosos)	Solha grelhada ⁴ 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 ⁴ 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
Quinta-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Caldo verde	Feijão verde e cenoura
Prato Normal (adultos e idosos)	Carne de porco estufada fatiada e esparguete e salada de beterraba, alface e pepino	Pescada cozida, batata e macedónia
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	Pescada cozida, batata e macedónia
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7} / fruta	Fruta
Sexta-feira		
Sopa (Adultos e Crianças)	Feijão catarino com Lombardo/Lombardo	Courgette cenoura
Prato Normal (adultos e idosos)	Meia desfeita de paloco (batata, grão, cenoura, migas paloco e ovo ralado)	Frango estufado com massa espiral ¹ , cenoura e couve lombarda
Prato Infantil	Meia desfeita de paloco (batata, grão, cenoura, migas paloco e ovo ralado)	
Prato Dieta(adultos e idosos)	Pescada ⁴ cozida com batata, cenoura, brocolos e nabo	Frango estufado (simples) com massa espiral ¹ , cenoura e couve lombarda
Sobremesa	Fruta	Gelatina com fruta ¹² / fruta
Sábado		
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 ^{7,12} 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 ⁷ / fruta	Fruta
Domingo		
Sopa (Adultos e Crianças)	Abobora com alho francês	Crema de cenoura com courgete
Prato Normal (adultos e idosos)	Tesourinhos de peixe com salada camponesa	Favas guisadas com entrecosto e salada de alface
Prato Infantil		
Prato Dieta(adultos e idosos)	Abrótea cozida 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 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.