

30 de Outubro a 3 de Novembro de 2017

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de legumes	11,5	3,6	3,3	91,2
	CARNE	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos, massa espiral ^(1,3) e salada de alface e cebola	51,0	8,1	35,2	417,4
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão vermelho com couve coração	31,8	5,2	9,7	212,8
	PEIXE	Salada de peixe (batata, pescada, ovo, cenoura e feijão verde) ^(3,4)	39,9	11,6	29,0	379,5
	SOBREMESA	Gelatina de morango e fruta da época	12,0	1,9	4,5	82,5
4ª FEIRA	PÃO					
	SOPA	<i>Feriado</i>				
	CARNE					
	SOBREMESA					
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde	11,6	3,2	2,2	83,5
	PEIXE	Rissóis de camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz de macedónia	50,1	11,0	27,8	410,6
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres	11,0	3,3	2,2	82,6
	CARNE	Salada de frango desfiado com massa ⁽¹⁾⁽³⁾ ; cenoura ralada e alface	34,5	13,2	54,2	473,9
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, kiwi

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

6 a 10 de Novembro de 2017

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde	11,6	3,2	2,2	83,5
	PEIXE	Empadão de atum ⁽⁴⁾ , salada de alface e milho	55,7	13,5	26,3	449,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres e feijão branco	27,5	3,8	10,8	187,6
	CARNE	Hamburguer de vaca ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ no forno com molho de cogumelos, esparguete e salada de cenoura e cebola	49,6	4,7	67,0	508,6
	SOBREMESA	Maçã assada (sem açúcar) e fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Penca	11,3	3,2	2,1	82,2
	PEIXE	Filetes de pescada no forno ⁽⁴⁾ com arroz de feijão e salada de cenoura	50,5	7,9	24,3	370,2
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos	10,5	3,2	2,1	79,2
	CARNE	Arroz malandrinho de frango com ervilhas, cenoura e feijão verde ^(1,3)	51,8	12,3	28,3	430,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Salada de bacalhau com grão, ovo, couve-lombarda e batata aos cubos ^(1,3,7)	40,0	12,4	41,5	437,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, kiwi, Maçã Golden, Tangerina

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

13 a 17 de Novembro de 2017

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Puré de legumes	10,8	3,1	2,0	79,8
	CARNE	Almondegas de vaca ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ de tomatada com massa cotovelinhos ⁽¹⁾⁽³⁾ , cenoura aos cubos e milho	38,7	15,0	31,0	413,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grão com couve portuguesa	31,8	5,2	9,7	212,8
	PEIXE	Salada do Mar (batata, abrótea, delícias e miolo de camarão) ⁽⁴⁾ , macedónia de legumes	33,6	13,0	32,2	380,0
	SOBREMESA	Gelatina de morango e fruta da época	36,6	6,0	6,2	225,2
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Juliana	11,5	3,6	3,3	91,2
	CARNE	Feijoada da criançada (vaca, porco, feijão vermelho, couve lombarda e cenoura), arroz	67,9	14,3	40,3	561,8
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de cenoura	2,7	3,1	0,5	40,7
	PEIXE	Bolinhos de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾ com arroz de legumes (couve coração, cenoura, feijão verde)	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Alho francês	11,0	3,1	1,9	79,9
	CARNE	Perninha de frango assada com esparguete ^(1,3) ; salada de alface e cenoura	53,4	22,7	30,6	540,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, Laranja

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

20 a 24 de Novembro de 2017

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde	11,6	3,2	2,2	83,5
	CARNE	Strogonoff de frango com arroz e salada de cenoura ralada	51,0	8,1	35,2	417,4
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças e abóbora	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Massada de atum ^(1,3,4) e feijão verde, salada de alface	49,3	11,2	29,1	414,8
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres	11,0	3,3	2,2	82,6
	CARNE	Arroz de carnes (vaca e porco) com cenoura e ervilhas	50,8	10,5	27,5	407,7
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão vermelho com couve coração	31,8	5,2	9,7	212,8
	PEIXE	Medalhões de pescada no forno ⁽⁴⁾ com salada russa (batata, cenoura e feijão verde)	50,5	7,9	24,3	370,2
	SOBREMESA	Pudim flan e fruta da época	12,0	1,9	4,5	82,5
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve portuguesa	11,3	3,2	2,1	82,2
	CARNE	Perna de peru estufada com massa espiral, cenoura, milho e tomate ^(1,3)	45,9	11,3	29,4	403,1
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9

PS: Fruta da época - Banana, Maçã Starking, Laranja, kiwi

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijia; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

27 de Novembro a 1 de Dezembro 2017

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde	11,6	3,2	2,2	83,5
	PEIXE	Tesourinhos de peixe ^(1,3,4) no forno com arroz e salada de cenoura ralada	73,0	14,6	20,9	507,7
	SOBREMESA	Fruta da época	12,0	1,9	4,5	82,5
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Coxinha de frango no forno com massa cotovelos ^(1,3) ; Salada de milho e tomate	53,4	22,7	30,6	540,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Repolho	10,9	3,1	2,2	80,5
	PEIXE	Salada de bacalhau com grão, ovo, batatinha aos cubos e couve lombarda ^(3,4)	10,9	3,1	2,2	80,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos e abóbora	10,5	3,2	2,1	79,2
	CARNE	Pá de porco assada com ervas aromáticas, massa espiral ^(1,3) e salada de alface e cenoura	51,4	15,3	30,0	463,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO					
	SOPA	<i>Feriado</i>				
	MISTO					
	SOBREMESA					

PS: Fruta da época - Pêra, Tangerina, Maçã Golden, Laranja

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijia; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

4 a 8 de Dezembro 2017

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Juliana de legumes	12,9	3,5	4,0	98,8
	CARNE	Massinha à Bolonhesa (c. vaca picada com cogumelos), esparguete ^(1,3,6) e salada de cenoura	67,1	20,9	40,3	617,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Alho francês	11,0	3,1	1,9	79,9
	PEIXE	Bacalhau à Gomes de Sá ^(3,4) com salada de tomate e alface	34,5	13,2	54,2	473,9
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve flor	11,3	3,1	2,1	82,0
	CARNE	Bife de peru grelhado com macarronete ^(1,3) e macedónia de legumes(milho, ervilha e cenoura)	49,5	19,2	41,2	535,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grão de bico com grelos	31,8	5,2	9,8	213,7
	PEIXE	Arroz de atum, ervilhas, cenoura, feijão verde e tomate ⁽⁴⁾	49,3	11,2	29,1	414,8
	SOBREMESA	logurte de aromas ⁽⁷⁾ e fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
6ª FEIRA	PÃO					
	SOPA	<i>Feriado</i>				
	CARNE					
	SOBREMESA					

PS: Fruta da época - Pêra, Laranja, Maçã Starking, Banana

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijá; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

11 a 15 de Dezembro 2017

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de cenoura	2,7	3,1	0,5	40,7
	PEIXE	Filetes de pescada gratinados no forno ^(1,3,4) com arroz de tomate e milho, salada de alface	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Pudim flan ^(3,7) e fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Puré de legumes	10,8	3,1	2,0	79,8
	CARNE	Almôndegas de aves estufadas em tomatada, esparguete ^(1,3) e salada de cenoura ralada	38,7	15,0	31,0	413,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças e abóbora	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Salada de atum com feijão Frade e batata ⁽⁴⁾ , salada de alface e tomate	55,7	13,5	26,3	449,8
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Alho francês	11,0	3,1	1,9	79,9
	CARNE	Panadinhos de frango ⁽¹⁾ com arroz colorido (milho, cenoura, pimentos)	41,9	19,2	40,1	500,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Abóbora	24,9	3,5	4,0	146,9
	PEIXE	Massinha de peixe (pescada, abrótea, massa cotovelinhos, delícias do mar) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	51,4	12,3	28,3	430,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, Laranja
 Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos