



Semana de 01 de novembro a 05 de novembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa		Grão com nabiça	Aipo com coentros	Creme de abóbora e espinafres	Repolho
Prato principal		Massa de peixe ⁽⁴⁾	Lombo de porco estufado com ervilhas, cenoura, puré de batata	Tintureira ⁽⁴⁾ de tomatada com arroz	Strogonoff ⁽³⁾ de peru com esparguete
Salada		Tomate, milho e pepino	Beterraba, cenoura e tomate	Curgete, cenoura e cebola	Pepino, tomate e pimento
Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contém glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lara Correia

/2022

4/10/2021



Semana de 08 de novembro a 12 de novembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Macedónia de legumes	Feijão branco com espinafres	Crepe de alho-francês com coentros	Crepe de cenoura com massinhas (1)	Agrião
Prato principal	Corvina (4) estufada com pimentos acompanhada de arroz	Vitela guisada com esparguete (1)	Grão com bacalhau, ovo (3)(4) e batata	Perna de peru assada com laranja e puré de batata (7)	Massa de atum com cenoura, curgete e ervilhas (3)(4)
Salada	Pepino, tomate e couve-roxa	Cenoura, milho e cebola	Alface, cenoura e tomate	Alface, milho e pepino	Alface, tomate e beterraba
Sobremesa	Fruta da época/Marmelo cozido	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Carla Correia

12/12/2024

4/10/2024



Semana de 15 de novembro a 19 de novembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Couve coração	Nabo com espinafres	Alface	Feijão vermelho com couve lombarda	Juliana
Prato principal	Frango corado com arroz de cenoura	Pescada ⁽⁴⁾ cozida acompanhada de batata	Rancho	Arroz de bacalhau ⁽⁴⁾ com espinafres	Tirinhas de peru estufadas com alho francês acompanhadas de esparguete ⁽¹⁾
Salada	Alface, curgete e pepino	Cenoura, brócolos e tomate	Cenoura, alface e cebola	Alface, tomate e beterraba	Milho, couve-roxa e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A refeição pode conter um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lara Carasco

12/11/2021

u/10/2021



ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO, ACÇÃO SOCIAL E
DEFESA DO AMBIENTE

Semana de 22 de novembro a 26 de novembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Caldo verde	Creme de abóbora e espinafres	Couve branca com cenoura ripada	Creme de ervilhas com cenoura	Nabiça
Prato principal	Douradinhos de peixe (1)(3)(4) no forno com arroz de cenoura	Jardineira de vitela acompanhada	Feijão frade com atum, ovo e batata (3)(4)	Bifinhos de frango de cebolada acompanhados de esparguete (1)	Caldeirada de peixe (4)
Salada	Curgete, beringela e pepino	Alface, cebola e pimentos	Couve lombarda, cenoura e feijão-verde	Beterraba, cenoura e tomate	Alface, couve em juliana e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lara Calçada

12/12/2024

4/10/2024



Semana de 29 de novembro a 03 de dezembro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão frade com nabiça	Couve coração	FERIADO	Creme de couve-flor com coentros	Caldo verde
Prato principal	Arroz de carnes com feijão branco, couve lombarda e cenoura	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾		Pescada gratinada ⁽⁴⁾⁽⁷⁾ acompanhada de arroz de ervilhas	Rolo de carne com cenoura acompanhado de puré de batata ⁽⁷⁾
Salada	Beterraba, cenoura e pimentos	Tomate, pepino e milho		Milho, couve-roxa e cenoura	Alface, curgete e pepino
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época

A refeição pode conter ou conter um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lara Carrasco
12/2/21
4/10/2021