

Segunda-Feira			Terça-Feira			Quarta-Feira			Quinta-Feira			Sexta-Feira		
31/05/2021			01/06/2021			02/06/2021			03/06/2021			04/06/2021		
		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		
Sopa	Alho francês ¹²	98	Creme de couve flor ¹²	79	Grão com Grelos ¹²	98	FERIADO		Brocolos ¹²	99				
Prato	Massinha de pescada ^{1,4} coentros, cenoura aos cubos e salada de Alface	369	Croquetes de Vitela ^{1,3,6,7,12} com arroz de cenoura alface e beterraba	645	Paloco gratinado ^{1,4,7} com cenoura, batata palha e molho branco e salada de tomate	427				Carne de porco e frango guisado, grão macarronete ¹ , lombardo e cenoura	427			
vegetariano	Salteado de ratatouille, massa ¹ e salada de alface	279	Croquetes de espinafres ^{1,6,9,12} com arroz de cenoura alface e beterraba	635	Legumes gratinado ¹ com batata palha e salada de tomate	329				Massa macarronete ¹ com legumes, cogumelos, grão e e legumes cozidos	414			
Sobremesa	Kiwi	52	Maçã	87	Clementina	61				logurte	89			
07/06/2021			08/06/2021			09/06/2021			10/06/2021			11/06/2021		
		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		
Sopa	Agrião ¹²	94	Creme de lentilhas ¹²	173	Juliana ¹²	93	FERIADO		Abóbora com massinhas ^{1,12}	196				
Prato	Almôndegas (Vaca) ^{1,6,12} com esparguete ¹ e Salada de alface e pepino	590	Arroz de atum ⁴ e cenoura aos cubinhos e salade de alface e couve roxa	495	Frango corado oregãos e massa espiral ¹ e salada tomate	469				Salada camponesa de escamudo e ovo ⁴ , batata, cenoura, feijão verde e ervilhas cozidas	343			
vegetariano	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} no forno com esparguete ¹ e salada de alface e pepino	620	Empadão de soja ⁶ (arroz) e cenoura aos cubinhos e salada de alface e couve roxa	434	Massa ¹ vegetariana (feijão catarino, cenoura e lombardo), salada de tomate	428				Salada camponesa, batata, cenoura, ervilhas e cogumelos	368			
Sobremesa	Laranja	49	Pera	889	Banana	85				logurte de aromas ⁷	89			
14/06/2021			15/06/2021			16/06/2021			17/06/2021			18/06/2021		
		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		
Sopa	Creme de brócolos ¹²	99	Feijão catarino com hortaliça ¹²	205	Grelos ¹²	82	Feijão verde ¹²	87	Courgete (cubinhos) ¹²	93				
Prato	Chili de carne ^{6,12} , arroz e cubinhos de cenoura e salada de alface e beterraba	517	Pescada ⁴ cozida , batata, feijão verde	399	Arroz de aves (frango e peru) com lombardo e cenoura ralada	303	Bacalhau fresco com grão, batata, cenoura e brócolos e ovo ^{3,4}	570	Peito de frango estufado com alho francês, cenoura ralada macarronete ¹ e salada de tomate	441				
vegetariano	Chili de soja ⁶ , arroz ,cubinhos de cenoura e salada de alface e beterraba	664	Bolonhesa ¹ de lentilhas com ratatouille	446	Arroz de cogumelos , milho ervilhas e cenoura ralada	387	Grão, batata, cenoura e brócolos	471	Feijão estufado com alho francês cenoura com macarronete ¹ e salada de tomate	448				
Sobremesa	Pera	54	Clementina	61	Kiwi	52	logurte de aromas ⁷	89	Maçã	87				
21/06/2021			22/06/2021			23/06/2021			24/06/2021			25/06/2021		
		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		
Sopa	Espinafres ¹²	81	Cenoura e couve lombardo ¹²	93	Macedónia ¹²	114	Feijão manteiga com Grelos ¹²	205	Alface ¹²	90				
Prato	Perna de peru desfiado com massa espiral tricolor ¹ e brócolos cozidos	475	Tesourinhos no forno ^{1,4} , arroz de tomate e salada de alface e beterraba	518	Frango estufado c/ esparguete ¹ e couve de bruxelas salteadas	516	Badejo e ovo ^{3,4} , batata, feijão verde e cenoura cozida	421	Feijoada (carne de porco, feijão, arroz, cenoura e lombardo)	522				
vegetariano	Massa espiral tricolor ¹ estufada com grão de bico e legumes cozidos	502	Empadão de soja ⁶ com alface e beterraba	474	Lentilhas e cogumelos estufados com esparguete ¹ e legumes cozidos	506	Estufado de legumes e ervilhas, com batata, feijão verde e cenoura cozida	311	Feijoada de soja ⁶	559				
Sobremesa	Maçã starking	87	Laranja	49	Banana	85	logurte de aromas ⁷	89	melão	29				

a) A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijã, 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. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

b) Alérgeno ovo: no caso das massas alimentícias é mencionado na ficha técnica e no rótulo do fornecedor a frase "pode conter vestígios de ovo " como salvaguarda para o caso de ter ocorrido alguma contaminação cruzada durante o processo de fabrico da massa em questão.

O fornecedor não menciona "substância alérgica" na massa, pois este produto (ovo) não faz parte da sua lista de ingredientes. No caso de existirem crianças com alergia/intolerância ao ovo, quando é efetuado o alerta dos cuidados a ter nesta cozinha, é sempre transmitido que as declarações médicas e os rótulos dos produtos têm de ser consultados, incluindo os das massas alimentícias.