

		07 DE MARÇO A 13 DE MARÇO-2022⁴	
		ALMOÇO	JANTAR

Segunda (07)	Sopa	13-Abóbora	13-Abóbora
	Prato	139-Arroz de marisco	204+128-Escalopes de frango com massa esparguete com legumes
	Dieta	139-Arroz de marisco	204+128-Escalopes de frango com massa esparguete com legumes
	Sobremesa	Fruta	
Terça (08)	Sopa	4-Alho francês	4-Alho francês
	Prato	141-Massa à lavrador	180+96-Maruca estufada com batata cozida
	Dieta	141-Massa à lavrador	180+96-Maruca estufada com batata cozida
	Sobremesa	Fruta	
Quarta (09)	Sopa	5-Espinafre	5-Espinafre
	Prato	182- Jardineira de frango	100+117-Bolos de bacalhau com arroz de cenoura
	Dieta	182- Jardineira de frango	100+117-Bolos de bacalhau com arroz de cenoura
	Sobremesa	Pêssego+Ananás	
Quinta (10)	Sopa	19-Feijão verde	19-Feijão verde
	Prato	203+270-Entrecosto estufado com massa cotovelo	238+96-Robalo com batata e brócolos
	Dieta	203+270-Entrecosto estufado com massa cotovelo	238+96-Robalo com batata e brócolos
	Sobremesa	Fruta	
Sexta (11)	Sopa	18-Brócolos	18-Brócolos
	Prato	129-Bacalhau á Brás	257+125-Filetes de panga com arroz de feijão vermelho
	Dieta	129-Bacalhau á Brás	257-125-Filetes de panga com arroz de feijão vermelho
	Sobremesa	Fruta	
Sábado (12)	Sopa	245-Juliana	245-Juliana
	Prato	188+196-Bife de peru grelhado com batata cozida e macedónia	252+96-Abrótea no forno com batata cozida e legumes
	Dieta	188+196-Bife de peru grelhado com batata cozida e macedónia	252+96-Abrótea no forno com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Fruta	
Domingo (13)	Sopa	9-Canja	9-Canja
	Prato	171+268-Lombo de porco assado com esparguete	165-Caldeirada de Potas
	Dieta	171+268-Lombo de porco assado com esparguete	165-Caldeirada de Potas
	Sobremesa	Mousse de chocolate	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados (Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 Outubro): 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 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-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES

Refeição Vegetariana - ausência de inclusão de opção vegetariana conforme ponto nº3 do art.3º da lei nº11/2017