



| | | | |
|---|---|---|---------------|
|  |  | 14 DE MARÇO A 20 DE MARÇO-2022⁵ | |
| | | ALMOÇO | JANTAR |

| | | | |
|-------------------------|-----------|--|--|
| Segunda (14) | Sopa | 4-Alho francês | 4-Alho francês |
| | Prato | 167+96-Febras de porco estufadas com batata cozida | 169+122-Peixe vermelho frito com arroz de tomate |
| | Dieta | 167+96-Febras de porco estufadas com batata cozida | 169+122-Peixe vermelho frito com arroz de tomate |
| | Sobremesa | Fruta | |

| | | | |
|-----------------------|-----------|--|-----------------------------|
| Terça (15) | Sopa | 245- Juliana | 245- Juliana |
| | Prato | 144-Massa cotovelo com vitela estufada | 116- Salada de feijão frade |
| | Dieta | 144-Massa cotovelo com vitela estufada | 116- Salada de feijão frade |
| | Sobremesa | Fruta | |

| | | | |
|------------------------|-----------|--------------------------------|---|
| Quarta (16) | Sopa | 13-Abóbora | 13-Abóbora |
| | Prato | 142-Massa esparguete de frango | 106+121-Rissóis de carne com arroz colorido |
| | Dieta | 142-Massa esparguete de frango | 106+121-Rissóis de carne com arroz colorido |
| | Sobremesa | Pudim Flan | |

| | | | |
|------------------------|-----------|---|--|
| Quinta (17) | Sopa | 10-Repolho | 10-Repolho |
| | Prato | 163+210-Pá de porco à portuguesa e arroz branco | 241+96+269-Salmão com batata cozida e brócolos |
| | Dieta | 163+210-Pá de porco à portuguesa e arroz branco | 241+96+269-Salmão com batata cozida e brócolos |
| | Sobremesa | Fruta | |

| | | | |
|-----------------------|-----------|---|--|
| Sexta (18) | Sopa | 44-Cenoura | 44- Cenoura |
| | Prato | 130+101-Bacalhau cozido com batata e grão-de-bico | 229+96+196-Filetes de pescada com batata e macedónia |
| | Dieta | 130+101-Bacalhau cozido com batata e grão-de-bico | 229+96+196-Filetes de pescada com batata e macedónia |
| | Sobremesa | Fruta | |

| | | | |
|------------------------|-----------|--|-------------------------|
| Sábado (19) | Sopa | 194-Feijão Branco | 194-Feijão Branco |
| | Prato | 234+99-Cordeiro assado no forno com batata à murro | 165-Caldeirada de Potas |
| | Dieta | 234+99-Cordeiro assado no forno com batata à murro | 165-Caldeirada de Potas |
| | Sobremesa | Fruta | |

| | | | |
|-------------------------|-----------|---|--------------------------------------|
| Domingo (20) | Sopa | 9-Canja | 9-Canja |
| | Prato | 274+210-Bifinhos com cogumelos e arroz branco | 160+196-Pescada cozida com macedónia |
| | Dieta | 274+210-Bifinhos com cogumelos e arroz branco | 160+196-Pescada cozida com macedónia |
| | Sobremesa | Fruta | |

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