

		<b>28 DE MARÇO A 03 DE ABRIL-2022<sup>7</sup></b>	
		<b>ALMOÇO</b>	<b>JANTAR</b>

<b>Segunda (28)</b>	Sopa	44-Cenoura	44-Cenoura
	Prato	114-Salada russa com feijão verde	171+118-Lombo de porco assado com arroz de ervilha
	Dieta	114-Salada russa com feijão verde	171+118-Lombo de porco assado com arroz de ervilha
	Sobremesa	Fruta	
<b>Terça (29)</b>	Sopa	19-Feijão verde	19-Feijão verde
	Prato	174-Cozido à transmontana	104+125-Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho
	Dieta	174-Cozido à transmontana	104+125-Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho
	Sobremesa	Fruta	
<b>Quarta (30)</b>	Sopa	10-Repolho	10-Repolho
	Prato	149+268-Perna de peru estufada com esparguete	206+96-Perca grelhada com batata cozida e legumes
	Dieta	149+268-Perna de peru estufada com esparguete	206+96-Perca grelhada com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Leite creme	
<b>Quinta (31)</b>	Sopa	4-Alho francês	4-Alho francês
	Prato	244-Arroz de pato	238+96+269-Robalo com batata cozida e brócolos
	Dieta	244-Arroz de pato	238+96+269-Robalo com batata cozida e brócolos
	Sobremesa	Fruta	
<b>Sexta (01)</b>	Sopa	21-Couve lombarda e feijão branco	21-Couve lombarda e feijão branco
	Prato	209+119-Pescada frita com arroz de feijão verde	229+117-Panados de pescada com macedónia
	Dieta	209+119-Pescada frita com arroz de feijão verde	229+117-Panados de pescada com macedónia
	Sobremesa	Fruta	
<b>Sábado (02)</b>	Sopa	5-Espinafres	5-Espinafres
	Prato	142-Frango com massa esparguete	155+96- Maruca cozida com batata e legumes
	Dieta	142-Frango com massa esparguete	155+96- Maruca cozida com batata e legumes
	Sobremesa	Fruta	
<b>Domingo (03)</b>	Sopa	9-Canja	9-Canja
	Prato	151-Caldeirada de cordeiro	212+108+210-Ovos mexidos com salsichas e arroz branco
	Dieta	151-Caldeirada de cordeiro	212+108+210-Ovos mexidos com salsichas e arroz branco
	Sobremesa	Pudim	

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**