

2 a 6 de Outubro

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde	11,6	3,2	2,2	83,5
	CARNE	Strogonoff de frango com arroz e salada de cenoura ralada	51,0	8,1	35,2	417,4
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças e abóbora	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Massada de atum e feijão verde, salada de alface	49,3	11,2	29,1	414,8
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres	11,0	3,3	2,2	82,6
	CARNE	Salada de peru com massa espiral e macedónia de legumes	45,9	11,3	29,4	403,1
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
5ª FEIRA	PÃO					
	SOPA	FERIADO				
	PEIXE					
	SOBREMESA					
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão vermelho com couve coração	31,8	5,2	9,7	212,8
	CARNE	Medalhões de pescada no forno com salada de batata, cenoura e milho	50,5	7,9	24,3	370,2
	SOBREMESA	Pudim flan e fruta da época	12,0	1,9	4,5	82,5

PS: Fruta da época - Banana, Maçã Starking, Laranja, kiwi

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijia; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

9 a 13 de Outubro

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde	11,6	3,2	2,2	83,5
	PEIXE	Arroz de atum, ervilha, cenoura e feijão verde e molho de tomate	49,3	11,2	29,1	414,8
	SOBREMESA	Fruta da época	12,0	1,9	4,5	82,5
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Coxinha de frango no forno com massa cotovelinhos; Salada de milho e tomate	53,4	22,7	30,6	540,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Repolho	10,9	3,1	2,2	80,5
	PEIXE	Salada de bacalhau com grão, ovo, batatinha aos cubos e couve lombarda	10,9	3,1	2,2	80,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos e abóbora	10,5	3,2	2,1	79,2
	CARNE	Pá de porco assada com ervas aromáticas, massa espiral e salada de alface e cenoura	51,4	15,3	30,0	463,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres	11,0	3,3	2,2	82,6
	MISTO	Arroz à Valenciana (porco, lulas, delícias do mar, salsichas, cenoura, ervilhas)	103,2	11,6	32,4	646,4
	SOBREMESA	Gelatina de morangoe fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Tangerina, Maçã Golden, Laranja

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

16 a 20 de Outubro

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Juliana de legumes	12,9	3,5	4,0	98,8
	CARNE	Massinha à Bolonhesa (c. vaca picada com cogumelos), esparguete e salada de cenoura	67,1	20,9	40,3	617,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Alho francês	11,0	3,1	1,9	79,9
	PEIXE	Bacalhau à Gomes de Sá, salada de alface	34,5	13,2	54,2	473,9
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve flor	11,3	3,1	2,1	82,0
	CARNE	Bife de peru grelhado com arroz de legumes (feijão, cenoura e couve-penca)	49,5	19,2	41,2	535,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grão de bico com grelos	31,8	5,2	9,8	213,7
	PEIXE	Tesourinhos de peixe no forno com arroz e salada de cenoura ralada	73,0	14,6	20,9	507,7
	SOBREMESA	logurte de aromas e fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve portuguesa	11,3	3,2	2,1	82,2
	CARNE	Jardineira de frango (batata, ervilha e cenoura)	50,8	10,5	27,5	407,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Laranja, Maçã Starking, Banana

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

23 a 27 de Outubro

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de cenoura	2,7	3,1	0,5	40,7
	PEIXE	Filetes de pescada gratinados no forno com arroz de tomate e milho, salada de alface	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Pudim flan e fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Puré de legumes	10,8	3,1	2,0	79,8
	CARNE	Almôndegas de aves estufadas com pimentos, esparguete e salada de cenoura ralada	38,7	15,0	31,0	413,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças e abóbora	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Salada de atum com feijão Frade e arroz ⁽⁴⁾ , salada de cenoura	55,7	13,5	26,3	449,8
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Alho francês	11,0	3,1	1,9	79,9
	CARNE	Panadinhos de frango com macarronete em molho de tomate e salada de alface	41,9	19,2	40,1	500,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Abóbora com massinhas ^(1,3)	24,9	3,5	4,0	146,9
	PEIXE	Massinha de peixe (pescada, abrótea, cotovelinhos, delícias do mar) (1,4,12,14)	51,4	12,3	28,3	430,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, Laranja
 Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos