



Semana 15		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
		6-abr	7-abr	8-abr	9-abr	10-abr	11-abr	12-abr
<b>Pequeno-almoço</b>		Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
<b>Lanche da manhã</b>		Pera assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Pera assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Pera assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Pera assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Espinafres	Legumes com feijão	Juliana	Creme de lentilhas com repolho	Canja de galinha (1,3)	Feijão-vermelho	Nabo e cenoura
	<b>Prato</b>	Perca assada com batata cozida com a pele (4)	Bifes de frango de cebolada com massa espiral (1,3)	Pescada com todos (3,4)	Carne de porco à Portuguesa	Ovos mexidos com arroz primavera (3)	Massa à lavrador (1,3,9,10,11,12)	Bacalhau com broa e batata à murro (1,4,6,7,8,11)
		Legumes cozidos	Salada mista	Legumes cozidos	Salada mista	Salada mista	-	Legumes cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Lanche da tarde</b>		Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com doce/marmelada (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde	Camponesa	Espinafres	Horta	Nabo	Grão e agrião	Curgete e cenoura
	<b>Prato</b>	Frango estufado com massa (1,3)	Arroz de bacalhau (4)	Coelho em vinha d'alhos com arroz branco (12)	Corvina cozida com cebola e batata cozida (4)	Tiras de peru estufadas com cogumelos e esparguete (1,3)	Maruca com todos (3,4)	Carne picad
		-	Hortaliça cozida	-	-	-	Hortaliça e cenoura cozida	Tomate e cebola
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina/fruta assada	Pera crua/assada	Gelatina/fruta assada	Maçã crua/assada	Gelatina/fruta assada	Pera crua/assada	Gelatina/fruta assada
<b>Ceia</b>		Leite ou chá ou cevada + tostas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,6,7,11,12)

**Alergénios:** 1-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-Óxido de enxofre/Sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos



Semana 16		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
		13-abr	14-abr	15-abr	16-abr	17-abr	18-abr	19-abr
<b>Pequeno-almoço</b>		Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
<b>Lanche da manhã</b>		Pera assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Pera assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Pera assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Pera assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Primavera	Brócolos	Camponesa	Creme de legumes	Macedónia de legumes	Agrião	Grão e repolho
	<b>Prato</b>	Rancho à portuguesa (1,3,9,10,11,12)	Tilápia grelhada com batata com a pele ao alho (4)	Arroz de entrecosto com feijão vermelho	Peixe-espada preto assado com migas (broa, couve e feijão vermelho) e batata cozida (1,4,6,7,8,11)	Macarrão de carne picada com cenoura (1,3,7)	Caldeirada de raia com pimentos (4)	Bochechas de porco assadas com arroz branco e batata assada (12)
		-	Legumes cozidos	Salada mista	Salada mista	Salada mista	-	Feijão-verde cozido
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Sobremesa Doce	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Lanche da tarde</b>		Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com doce/marmelada (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Alho-francês	Feijão e espinafres	Couve-flor	Feijão verde com feijão	Abóbora e espinafres	Horta	Penca
	<b>Prato</b>	Perca grelhada com batata cozida (4)	Costeletas estufadas ao natural com arroz de cenoura	Pescada à Gomes de Sá (3,4)	Coelho estufado com cenoura e ervilhas e massa meada (1,3)	Chicharro salpicado com cebola e batata cozida (4)	Frango assado com arroz de cenoura e ervilhas	Maruca com todos (3,4)
		Hortícolas cozidos	Salada mista	-	-	-	Hortícolas cozidos	Hortícolas cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina/fruta assada	Pera crua/assada	Gelatina/fruta assada	Maçã crua/assada	Gelatina/fruta assada	Pera crua/assada	Gelatina/fruta assada
<b>Ceia</b>		Leite ou chá ou cevada + tostas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,6,7,11,12)

**Alergénios:** 1-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-Óxido de enxofre/Sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos

Nutricionista Tânia da Costa Santos | C.P. 5711N

*Tânia da Costa Santos*



Semana 17		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
		20-abr	21-abr	22-abr	23-abr	24-abr	25-abr	26-abr
<b>Pequeno-almoço</b>		Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
<b>Lanche da manhã</b>		Pera assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Pera assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Pera assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Pera assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Feijão-verde	Abóbora com grão	Repolho	Creme de feijão com couve-flor	Caldo-verde (9,10,11,12)	Alho-francês e ervilhas	Couve-coração
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada assados com salada russa (4)	Frango assado com limão e massa espiral (1,3)	Solha frita com feijão-frade e batata cozida (4)	Favas estouradas com entrecosto e arroz branco (9,10,11,12)	Perca assada com puré (4,7)	Massada de aves (cenoura, feijão e repolho) (1,3)	Bacalhau à lagareiro (4)
		Salada mista	Salada mista	Hortícolas cozidos	Salada mista	Salada mista	-	Hortícolas cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Lanche da tarde</b>		Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com doce/marmelada (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Feijão e repolho	Nabo	Curgete e cenoura	Juliana	Couve-flor	Couve-lombarda	Agrião
	<b>Prato</b>	Cozido simples (9,10,11,12)	Cavala cozida com batata cozida (4)	Moelas estufadas com arroz branco	Massada de peixe (1,3,4)	Cubos de peru estufados com arroz de ervilhas	Abrótea com todos (3,4)	Carne de vaca estufada com arroz primavera
		Hortícolas cozidos	-	-	-	-	Hortícolas cozidos	-
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina/fruta assada	Pera crua/assada	Gelatina/fruta assada	Maçã crua/assada	Gelatina/fruta assada	Pera crua/assada	Gelatina/fruta assada
<b>Ceia</b>		Leite ou chá ou cevada + tostas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,6,7,11,12)

**Alergénios:** 1-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-Óxido de enxofre/Sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos



Semana 18		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
		27-abr	28-abr	29-abr	30-abr	1-mai	2-mai	3-mai
<b>Pequeno-almoço</b>		Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
<b>Lanche da manhã</b>		Pera assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Pera assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Pera assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Maçã assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)	Pera assada/cozida + bolachas (1,6,7,11,12)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Grão e repolho	Abóbora e espinafres	Couve-flor	Creme de cenoura	Horta	Alho-francês	Lavrador
	<b>Prato</b>	Carne estufada com lentilhas e arroz branco	Peixe-vermelho assado com batata cozida (4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas	Lasanha de atum (1,3,4,7)	Roti de carne com arroz primavera (12)	Robalo grelhado e batata assada (4)	Cachaço de porco assado com arroz de cenoura (12)
		Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Legumes cozidos	Hortícolas cozidos	Hortícolas cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Lanche da tarde</b>		Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com doce/marmelada (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Nabo	Feijão e repolho	Curgete e cenoura	Legumes	Couve-flor	Couve-lombarda	Feijão-verde
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada assados com arroz de tomate (4)	Frango assado com massa espiral (1,3)	Sardinha salpicada cozida com cebola e batata cozida (4)	Jardineira de porco (9,10,11,12)	Maruca cozida com batata cozida (4)	Empadão de carne (3,7)	Dourada assada com cebolada e batata cozida com a pele (4)
		-	-	Hortícolas cozidos	Salada mista	Hortícolas cozidos	-	Hortícolas cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina/fruta assada	Pera crua/assada	Gelatina/fruta assada	Maçã crua/assada	Gelatina/fruta assada	Pera crua/assada	Gelatina/fruta assada
<b>Ceia</b>		Leite ou chá ou cevada + tostas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,6,7,11,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,6,7,11,12)

**Alergénios:** 1-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-Óxido de enxofre/Sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos