



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
Pequeno-almoço		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)
Lanche da manhã		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)
Almoço	Sopa	Espinafres	Legumes com feijão	Juliana	Creme de lentilhas com repolho	Canja de galinha (1,3)	Feijão-vermelho	Nabo e cenoura
	Prato	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
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da tarde		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)
Jantar	Sopa	Feijão verde	Camponesa	Espinafres	Horta	Nabo	Grão e agrião	Curgete e cenoura
	Prato	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
	Sobremesa	Gelatina/fruta assada	Pera crua/assada	Gelatina/fruta assada	Maçã crua/assada	Gelatina/fruta assada	Pera crua/assada	Gelatina/fruta assada
Ceia		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
Pequeno-almoço		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)
Lanche da manhã		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)
Almoço	Sopa	Primavera	Brócolos	Camponesa	Creme de legumes	Macedónia de legumes	Agrião	Grão e repolho
	Prato	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)	Bochecas de porco assadas com arroz branco e batata assada (12)
		-	Legumes cozidos	Salada mista	Salada mista	Salada mista	-	Feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Sobremesa Doce	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da tarde		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)
Jantar	Sopa	Alho-francês	Feijão e espinafres	Couve-flor	Feijão verde com feijão	Abóbora e espinafres	Horta	Penca
	Prato	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
	Sobremesa	Gelatina/fruta assada	Pera crua/assada	Gelatina/fruta assada	Maçã crua/assada	Gelatina/fruta assada	Pera crua/assada	Gelatina/fruta assada
Ceia		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 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
Pequeno-almoço		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)
Lanche da manhã		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)
Almoço	Sopa	Feijão-verde	Abóbora com grão	Repolho	Creme de feijão com couve-flor	Caldo-verde (9,10,11,12)	Alho-francês e ervilhas	Couve-coração
	Prato	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
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da tarde		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)
Jantar	Sopa	Feijão e repolho	Nabo	Curgete e cenoura	Juliana	Couve-flor	Couve-lombarda	Agrião
	Prato	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	-
	Sobremesa	Gelatina/fruta assada	Pera crua/assada	Gelatina/fruta assada	Maçã crua/assada	Gelatina/fruta assada	Pera crua/assada	Gelatina/fruta assada
Ceia		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
Pequeno-almoço		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)
Lanche da manhã		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)
Almoço	Sopa	Grão e repolho	Abóbora e espinafres	Couve-flor	Creme de cenoura	Horta	Alho-francês	Lavrador
	Prato	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
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da tarde		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)
Jantar	Sopa	Nabo	Feijão e repolho	Curgete e cenoura	Legumes	Couve-flor	Couve-lombarda	Feijão-verde
	Prato	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
	Sobremesa	Gelatina/fruta assada	Pera crua/assada	Gelatina/fruta assada	Maçã crua/assada	Gelatina/fruta assada	Pera crua/assada	Gelatina/fruta assada
Ceia		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