

Semana 1

OBS.

02 a 06 de Janeiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa		
	Prato e Vegetais		
	Sobremesa		
	Pão		
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	FI
	Prato e Vegetais	Almôndegas estufadas com esparguete Repolho, milho e cenoura	FI FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Quarta-Feira	Sopa	Minestrone	FI
	Prato e Vegetais	Pescada gratinada com arroz Alface, couve roxa e tomate	FI FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora	FI
	Prato e Vegetais	Frango estufado com ervilhas e cenoura e espirais Cenoura, couve em juliana e pepino	FI FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	FI
	Pão	Pão de mistura	FI
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	FI
	Prato e Vegetais	Bacalhau à Gomes de Sá Alface, cenoura e milho	FI FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	FI
	Pão	Pão de mistura	FI

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. -

Semana 2

09 a 13 de Janeiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonesa	<a href="#">FI</a>
		Alface, cenoura e milho	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Salada de atum com feijão-frade e ovo	<a href="#">FI</a>
		Alface, couve roxa e pepino	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Strogonoff de frango com arroz de cenoura	<a href="#">FI</a>
		Alface, beterraba e cenoura	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Abroëta estufada com molho de tomate e puré de batata	<a href="#">FI</a>
		Couve roxa, tomate e cenoura	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Carne de porco fatiada assada com arroz de cogumelos	<a href="#">FI</a>
		Alface, cenoura e couve roxa	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. -

Semana 3

16 a 20 de Janeiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Cenoura	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (pescada e ameijoia) malandrinho	<a href="#">FI</a>
		Alface, beterraba e milho	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete	<a href="#">FI</a>
		Alface, couve roxa e cenoura	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Badejo gratinado com puré de batata e brócolos	<a href="#">FI</a>
		Repolho, cenoura e tomate	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Aletria	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Rancho (porco, vaca, macarronete e grão)	<a href="#">FI</a>
		Couve roxa, repolho e cenoura	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/fruta assada	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Sexta-Feira	Sopa	Grão com nabiças	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Carapau frito com arroz de tomate	<a href="#">FI</a>
		Alface, beterraba e cenoura	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. -

Semana 4

23 a 27 de Janeiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Ervilha	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos e esparguete	<a href="#">FI</a>
		Beterraba, cenoura e couve roxa	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Peixe prata estufado de cebolada com arroz de legumes	<a href="#">FI</a>
		Alface, milho e tomate	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Carnes mistas (porco e vaca) estufadas com fussili	<a href="#">FI</a>
		Pimento, Cenoura e Couve Branca	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Quinta-Feira	Sopa	Portuguesa	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Pescada em cama de legumes com batata corada	<a href="#">FI</a>
		Alface, milho e beterraba	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Sexta-Feira	Sopa	Legumes	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Arroz de peru no forno	<a href="#">FI</a>
		Alface, cenoura e couve roxa	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. -

Semana 5

30 a 03 de Fevereiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Massada de peixe (cotovelinhos, pescada e salmão)	<a href="#">FI</a>
		Tomate, couve branca e cenoura	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Perna de frango estufada com arroz de ervilhas e cenoura	<a href="#">FI</a>
		Alface, Couve Roxa , Milho	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Pescada no forno (à posta) com puré de batata e feijão-verde	<a href="#">FI</a>
		Cenoura, pepino e alface	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite Creme	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Quinta-Feira	Sopa	Grão com nabiças	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Feijoada à Transmontana	<a href="#">FI</a>
		Cenoura, milho e alface	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Sexta-Feira	Sopa	Canja de galinha	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Carapau no forno com arroz de couve coração	<a href="#">FI</a>
		Cenoura, pepino e pimento	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ arroz doce	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. -

06 a 10 de Fevereiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	<a href="#">EI</a>
	Prato e Vegetais	Salada de frango (frango, ovo, massa fusilli, cenoura e ervilhas)	<a href="#">EI</a>
		Cenoura, couve em juliana e couve roxa	<a href="#">EI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">EI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">EI</a>
Terça-Feira	Sopa	Grão com lombarda	<a href="#">EI</a>
	Prato e Vegetais	Abrótea no forno com batata assada e macedónia de legumes	<a href="#">EI</a>
		Cenoura, tomate e alface	<a href="#">EI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	<a href="#">EI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">EI</a>
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura	<a href="#">EI</a>
	Prato e Vegetais	Febras estufadas com arroz de cenoura	<a href="#">EI</a>
		Alface, cenoura e milho	<a href="#">EI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">EI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">EI</a>
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	<a href="#">EI</a>
	Prato e Vegetais	Empadão de atum com crosta de ovo	<a href="#">EI</a>
		Repolho, cenoura e beterraba	<a href="#">EI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte	<a href="#">EI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">EI</a>
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	<a href="#">EI</a>
	Prato e Vegetais	Massa à Lavrador (porco e vaca aos cubos, feijão encarnado, massa e couve )	<a href="#">EI</a>
		Couve roxa, cenoura e repolho	<a href="#">EI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">EI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">EI</a>

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. -

13 a 17 de Fevereiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas	<a href="#">FI</a>
		Cenoura, beterraba e tomate	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Terça-Feira	Sopa	Grelos	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete	<a href="#">FI</a>
		Alface, cenoura e milho	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Arroz doce	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Quarta-Feira	Sopa	Primavera	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Salmão grelhado com molho de limão e arroz de salsa	<a href="#">FI</a>
		Pepino, couve roxa e tomate	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Quinta-Feira	Sopa	Grão com feijão-verde	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Chili de carnes (carne de vaca picada e feijão vermelho) com arroz branco	<a href="#">FI</a>
		Milho, cenoura e alface	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Sexta-Feira	Sopa	Cenoura	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Bacalhau gratinado com molho branco	<a href="#">FI</a>
		Milho, cenoura e alface	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Semana 8

20 a 24 de Fevereiro

Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde	<a href="#">FI</a>
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete	<a href="#">FI</a>
		Milho, Pepino e Tomate	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>	
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Pescada no forno com cebolada e arroz	<a href="#">FI</a>
		Beterraba, cenoura e tomate	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	<a href="#">FI</a>
Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>	
Quarta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Perna de peru assada com fusilli	<a href="#">FI</a>
		Alface, couve roxa e milho	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>	
Quinta-Feira	Sopa	Couve Branca	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Salada Russa de Atum (Atum, batata, cenoura, ervilha e ovo)	<a href="#">FI</a>
		Beterraba, cenoura e tomate	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	<a href="#">FI</a>
Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Feijoada Carnavalesca (Feijão preto, porco, vaca)	<a href="#">FI</a>
		Cenoura, couve em juliana e tomate	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>	



Semana 9

27 a 03 de Março de 2017

Segunda-Feira	Sopa		
	Prato e Vegetais		
	Sobremesa		
	Pão		
Terça-Feira	Sopa		
	Prato e Vegetais		
	Sobremesa		
	Pão		
Quarta-Feira	Sopa		
	Prato e Vegetais		
	Sobremesa		
	Pão		
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos e massa espiral	<a href="#">FI</a>
		Alface, beterraba e milho	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Solha Gratinada no forno com arroz de salsa	<a href="#">FI</a>
		Alface, couve roxa e pepino	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>

Semana 10

06 a 10 de Março de 2016

Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Empadão de carne de vaca	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Alface, cenoura e courgette	<a href="#">FI</a>
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
		Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Carapau no forno com arroz de tomate	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Alface, pepino e tomate	<a href="#">FI</a>
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme	<a href="#">FI</a>
		Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Rancho (porco, vaca, macarronete e grão)	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura	<a href="#">FI</a>
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
		Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Frango estufado com esparguete e ervilhas	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Milho, pimento e tomate	<a href="#">FI</a>
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
		Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Badejo no forno com arroz de brócolos	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Alface, cenoura e couve roxa	<a href="#">FI</a>
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada	<a href="#">FI</a>
		Pão de mistura	<a href="#">FI</a>

Semana 11

13 a 17 de Março de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Calamares no forno com arroz de cenoura	<a href="#">FI</a>
		Courgette, couve roxa e tomate	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Puré de Maçã com iogurte e canela	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Terça-Feira	Sopa	Sopa de Espinafres	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Massada de peru com ervilha e cenoura	<a href="#">FI</a>
		Alface, cenoura e milho	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da horta	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Pescada estufada com puré misto (batata e cenoura)	<a href="#">FI</a>
		Alface, beterraba e tomate	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Quinta-Feira	Sopa	Juliana	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Carne de porco Alentejana	<a href="#">FI</a>
		Alface, cenoura e couve roxa	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde (*)	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Salada de atum com feijão frade e ovo	<a href="#">FI</a>
		Alface, pepino e pimento	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>

Semana 12

20 a 24 de Março de 2016

Segunda-Feira	Sopa	Alface	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonesa	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Beterraba, cenoura e couve em juliana	<a href="#">FI</a>
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
		Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Terça-Feira	Sopa	Alho francês	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Filetes dourados com arroz de tomate	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Beterraba, cenoura e tomate	<a href="#">FI</a>
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
		Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Feijoada à portuguesa com arroz branco	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Alface, pepino e pimento	<a href="#">FI</a>
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	<a href="#">FI</a>
		Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Quinta-Feira	Sopa	Couve-flor	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Frango assado com arroz alegre( cenoura, ervilha e milho)	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Tomate, cenoura e couve em juliana	<a href="#">FI</a>
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	<a href="#">FI</a>
		Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Sexta-Feira	Sopa	Creme de Legumes	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Omeleta de cogumelos e queijo com arroz de ervilhas	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Alface, courgette e couve roxa	<a href="#">FI</a>
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
		Pão de mistura	<a href="#">FI</a>

Semana 13

27 a 31 de Março

Segunda-Feira	Sopa	Couve branca	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Atum à Bolonhesa	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Alface, pimento e tomate	<a href="#">FI</a>
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
		Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Terça-Feira	Sopa	Juliana	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Arroz de aves tostado no forno	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Alface, beterraba e milho	<a href="#">FI</a>
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada	<a href="#">FI</a>
		Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Salada de peixe (batata, cenoura, ervilha, pescada e ovo)	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Cenoura, couve roxa e tomate	<a href="#">FI</a>
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Aletria	<a href="#">FI</a>
		Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e courgette	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Massa à Lavrador (porco, vaca)	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Beterraba, courgette e tomate	<a href="#">FI</a>
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
		Pão de mistura	<a href="#">FI</a>
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Abrótea assada com arroz de legumes	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho	<a href="#">FI</a>
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
		Pão de mistura	<a href="#">FI</a>

Semana 14

03 a 07 de Abril de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Couve lombarda	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Hambúrguer de vaca no forno com massa espiral	<a href="#">FI</a>
		Couve roxa, pimento e tomate	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>	
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças (*)	<a href="#">FI</a>
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (pescada e salmão)	<a href="#">FI</a>
		Alface, beterraba e cenoura	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	<a href="#">FI</a>
Pão	Pão de mistura	<a href="#">FI</a>	
Quarta-Feira	Sopa		
	Prato e Vegetais		
	Sobremesa		
Pão			
Quinta-Feira	Sopa		
	Prato e Vegetais		
	Sobremesa		
Pão			
Sexta-Feira	Sopa		
	Prato e Vegetais		
	Sobremesa		
Pão			

