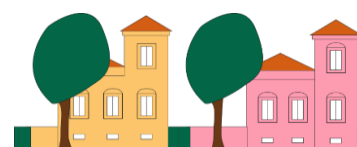


SEGUNDA-FEIRA		02 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	Creme de courgette	1,3,6,7,8,12
PRATO 1	Ovos mexidos c/ arroz de cenoura	3
PRATO 2	Ovos mexidos, arroz colorido (cenoura, ervilhas) e salada de tomate c/ orégãos	3,9,10
SOBREMESA	Tangerina	
TERÇA-FEIRA		03 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	Sopa de nabo e feijão branco	1,3,6,7,8,12,13
PRATO 1	Aletria de peru c/ brócolos	1,3
PRATO 2	Bifinhos de peru estufados c/ tomate, brócolos e alho francês c/ esparguete cozido e couve-bruxelas salteada	1,3
SOBREMESA	Maçã vermelha	
QUARTA-FEIRA		04 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	Creme de cenoura	1,3,6,7,8,12
PRATO 1	Tamboril lascado c/ puré de batata, cenoura e feijão verde	4
PRATO 2	Bacalhau c/ natas e noz moscada e salada de alface e cenoura	1,4,6,7,12
SOBREMESA	Banana	
QUINTA-FEIRA		05 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	Sopa de courgette e cenoura	1,3,6,7,8,12
PRATO 1	Farinha de pau de frango c/ cenoura e ervilhas (salsa)	
PRATO 2	Massinha de frango c/ cenoura, ervilhas e cogumelos (salsa)	1,3,9,10
SOBREMESA	Pêra	
SEXTA-FEIRA		06 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	Creme de feijão verde	1,3,6,7,8,12
PRATO 1	Arroz de pescada malandro c/ tomate e coentros	4,9,10
PRATO 2	Medalhões de pescada no torno aromatizados c/ ervas de provençe, arroz de cenoura e salada de alface	4,9,10,12
SOBREMESA	Maçã	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixes; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfites; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. **Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.



SEGUNDA-FEIRA		09 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	Sopa de cenoura e feijão verde ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Farinha de pau de pescada c/ cenoura, tomate e manjeriçã ^{4,9,10}	
PRATO 2	Bolonesa de soja c/ esparguete, tomate, cenoura, cogumelos e brócolos e salada de alface ^{1.3.6.11.12.13}	
SOBREMESA	Laranja	
TERÇA-FEIRA		10 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	Creme de brócolos ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Arroz de peru c/ cenoura e couve branca (salsa) ^{9,10}	
PRATO 2	Arroz de pato no forno aromatizado c/ folha de louro e salada de alface e tomate ¹²	
SOBREMESA	Banana	
QUARTA-FEIRA		11 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	Sopa de couve-flor e grão-de-bico ^{1,3,6,7,8,12,13}	
PRATO 1	Empadão de pescada c/ cenoura e tomate ⁴	
PRATO 2	Empadão de pescada c/ cenoura, couve branca e ovo e salada de alface ^{1,3,4,6,7,8,12}	
SOBREMESA	Maçã vermelha	
QUINTA-FEIRA		12 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	Sopa de nabo e couve lombarda ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Arroz de frango malandro c/ cenoura e brócolos (salsa) ^{9,10}	
PRATO 2	Frango assado c/ limão e ervas de Provence, arroz de brócolos e cenoura e salada de tomate c/ oregãos ^{9,10}	
SOBREMESA	Tangerina	
SEXTA-FEIRA		13 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	Sopa de cenoura, feijão verde e ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Massada de salmão c/ cenoura, tomate e tomilho ^{1,3,4,9,10}	
PRATO 2	Massa de salmão aromatizada c/ tomilho (cenoura, tomate) e salada de alface e milho ^{1,3,4,9,10,12}	
SOBREMESA	Pêra	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixes; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfites; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. **Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.



SEGUNDA-FEIRA		16 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	Creme de abóbora	1,3,6,7,8,12
PRATO 1	Massada de tamboril c/ brócolos, cenoura e coentros	1,3,4,9,10
PRATO 2	Estufado de legumes c/ massa fusilli (cenoura, alho francês, pimento, courgette, tomate, feijão branco)	1.3.6.12.13
SOBREMESA	Banana	
TERÇA-FEIRA		17 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	Creme de ervilhas	1,3,6,7,8,12
PRATO 1	Arroz de peru c/ cenoura (salsa)	9,10
PRATO 2	Peito de peru assado no forno c/ ervas de Provence, arroz branco e esparregado de espinafres	9,10
SOBREMESA	Bolo de coco	
QUARTA-FEIRA		18 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	Sopa de cenoura e alho francês	1,3,6,7,8,12
PRATO 1	Puré de batata, abóbora, cenoura e pescada lascada	4
PRATO 2	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) c/ atum e ovo	3,4
SOBREMESA	Maçã	
QUINTA-FEIRA		19 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	Creme de espinafres	1,3,6,7,8,12
PRATO 1	Aletria de vitela c/ cenoura, tomate (orégãos)	1,3,9,10
PRATO 2	Rolo de carne (vaca, salsa), arroz de cenoura e feijão verde salteado	1,6,9,10
SOBREMESA	Uvas	
SEXTA-FEIRA		20 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	Sopa de cenoura e brócolos	1,3,6,7,8,12
PRATO 1	Arroz de pescada malandro c/ cenoura e feijão verde	4
PRATO 2	Arroz de lulas (tomate, pimento, louro) c/ salada de alface	12,14
SOBREMESA	Laranja	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixes; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rijas; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. **Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.



SEGUNDA-FEIRA		23 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	Creme de couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Farinha de pau de frango c/ brócolos	
PRATO 2	Feijoada de peru (cenoura, couve branca, salsa) c/ arroz branco ^{9,10}	
SOBREMESA	Maçã vermelha	
TERÇA-FEIRA		24 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	VÉSPERA DE NATAL	
PRATO 1		
PRATO 2		
SOBREMESA		
QUARTA-FEIRA		25 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	DIA DE NATAL	
PRATO 1		
PRATO 2		
SOBREMESA		
QUINTA-FEIRA		26 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	ENCERRADO	
PRATO 1		
PRATO 2		
SOBREMESA		
SEXTA-FEIRA		27 DE DEZEMBRO DE 2024
SOPA	ENCERRADO	
PRATO 1		
PRATO 2		
SOBREMESA		



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixes; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rijas; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. **Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.



