

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	01-11-2021	02-11-2021	03-11-2021	04-11-2021	05-11-2021
Sopa		Couve coração	Creme de alface	Feijão-verde	Cenoura e couve branca
Prato	FERIADO	Filete escamudo⁴ no forno com tomate e oregãos	Tortilha de legumes (batata, ovo, alho francês, feijão verde, cenoura e coentros)	Massa (cotovelinhos) de peixe (Tintureira)^{1,4} com salsa	Feijoada à transmontana
2ª Guarnição / Acompanhamento		Arroz primavera (milho e cenoura) e salada alface	Salada de tomate e alface	Brócolos e cenoura salteados	
Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época	Gelado⁷	Fruta da Época
Lanche		Pão de mistura¹ com queijo ⁷ e leite simples DI ⁷	Bolacha Maria D.I.^{1,6,7} , iogurte aromas ⁷ e tangerina	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} e leite simples⁷	Bolacha Maria D.I.^{1,6,7} , iogurte aromas ⁷ e uma peça fruta
	08-11-2021	09-11-2021	10-11-2021	11-11-2021	12-11-2021
Sopa	Creme de alho francês e abóbora	Couve lombarda	Nabiça	Puré de curgete e grão	Legumes (cenoura, curgete, alho francês)
Prato	Filetes de cavala⁴ em cebolada com massa espiral¹	Perna de peru estufada com alecrim e alho francês	Peixe escamudo⁴ no forno com molho de açafraão	Bolonhesa de carne (vaca e porco)^{1,6,12}	Cardinal⁴ lascado com molho de cenoura
3ª Guarnição / Acompanhamento	Salada de couve roxa e tomate	Arroz de lentilhas e salada de alface e cenoura	Batata, lombardo e cenoura cozida	Esparguete¹ e salada de alface e beterraba	Arroz de ervilhas, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} , iogurte aromas ⁷	Pão de mistura¹ com queijo ⁷ e leite simples DI ⁷	Bolacha Maria D.I. , iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} e leite simples⁷	Bolacha Maria D.I.^{1,6,7} , iogurte aromas ⁷ e uma peça fruta
	15-11-2021	16-11-2021	17-11-2021	18-11-2021	19-11-2021
Sopa	Creme de cenoura e abóbora	Legumes (brócolos, couve-flor, cenoura)	Creme de alho francês	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	Lombardo e cenoura ralada
Prato	Rolo de carne (vaca e porco)^{1,6,12} no forno	Bacalhau fresco⁴ , ovo ³ , batata e grão, lombardo e cenoura aos cubos cozida	Perna de frango estufada	Palmeta⁴ no forno com oregãos	Carne de porco guisada com ervilhas e cenoura aos cubos
4ª Guarnição / Acompanhamento	Arroz e salada de alface e couve roxa		Esparguete¹² e salada de couve roxa e alface	Batata corada e feijão verde cozido	Massa esparguete¹ e salada de alface
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Leite creme⁷	Fruta da Época
Lanche	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} , iogurte aromas ⁷	Pão de mistura¹ com queijo ⁷ e leite simples DI ⁷	Bolacha Maria D.I. , iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} e leite simples⁷	Bolacha Maria D.I.^{1,6,7} , iogurte aromas ⁷ e uma peça fruta
	22-11-2021	23-11-2021	24-11-2021	25-11-2021	26-11-2021
Sopa	Puré de ervilhas	Couve lombardo	Sopa de espinafres	Curgete e cenoura	Couve branca
Prato	Atum⁴ com molho bolonhesa e cenoura ralada	Empadão de carne^{1,6,12} (vaca e porco) com arroz	Lombinhos de pescada⁴ estufados com batata e jardineira de legumes	Perna de frango assada com tomilho e cenoura ralada	Arroz de bacalhau escamudo malandrinho com coentros⁴
5ª Guarnição / Acompanhamento	Massa espiral¹ , salada de tomate e alface	Salada de pepino e beterraba		Arroz de ervilhas e milho, tomate e pepino	Salada de tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} , iogurte aromas ⁷	Pão de mistura¹ com queijo ⁷ e leite simples DI ⁷	Bolacha Maria D.I. , iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} e leite simples⁷	Amêndoas D.I.⁸ , iogurte aromas ⁷ e uma peça fruta
	29-11-2021	30-11-2021			
Sopa	Creme de cenoura	Grão de bico com grelos			
Prato	Ovos mexidos³ com cogumelos ¹² e coentros	Palmeta⁴ no forno			
6ª Guarnição / Acompanhamento	Arroz de ervilhas e salada de tomate e couve roxa	Batata cozida, brócolos e cenoura salteados			
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época			
Lanche	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} , iogurte aromas ⁷	Pão de mistura¹ com queijo ⁷ e leite simples DI ⁷			