

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	05 jan	Sopa		Espinafres	Espinafres
		Prato		Maruca no forno, com batata assada	Legumes Estufados
		Vegetais		Salada mista	Salada mista
		Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão		Pão de Mistura 70 g	Pão de Mistura 70 g
		V. Calórico		390 Kcal	504 Kcal
		Alergénicos		Glúten; Peixes, Glúten	Glúten
Terça-feira	06 jan	Sopa	Juliana		Juliana
		Prato	Carne de alguidar com arroz de alho		Arroz de legumes
		Vegetais	Salada mista		Salada mista
		Sobremesa	Gelatina		Gelatina
		Pão	Pão de Mistura 70 g		Pão de Mistura 70 g
		V. Calórico	869 Kcal		418 Kcal
		Alergénicos	Glúten		Glúten
Quarta-feira	07 jan	Sopa		Sopa de feijão	Sopa de feijão
		Prato		Massada de peixe (pescada e perca)	Massa com legumes
		Vegetais		Salada mista	Salada mista
		Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão		Pão de Mistura 70 g	Pão de Mistura 70 g
		V. Calórico		841 Kcal	771 Kcal
		Alergénicos		Glúten; Peixes, Glúten	Glúten
Quinta-feira	08 jan	Sopa	Nabiça		Nabiça
		Prato	Lombo de porco assado com massa espiral		Salada de massa
		Vegetais	Salada mista		Salada mista
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
		Pão	Pão de Mistura 70 g		Pão de Mistura 70 g
		V. Calórico	577 Kcal		390 Kcal
		Alergénicos	Glúten		Glúten, Glúten
Sexta-feira	09 jan	Sopa		Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato		Arroz de marisco	Legumes Salteados
		Vegetais		Salada mista	Salada mista
		Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
		Pão		Pão de Mistura 70 g	Pão de Mistura 70 g
		V. Calórico		553 Kcal	334 Kcal
		Alergénicos		Glúten	Glúten