

De 05 a 09 de Fevereiro	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Creme de Ervilhas	Creme de Cenoura	Creme de Couve-Flor	Sopa de Brócolos
Prato Principal	Picadinho de peru com lacinhas e salada	Arroz de Peixe com coentros	Stroganoff de Frango com Puré	Massada de Cotovelinho com pescada e salada	Vitelinha no tacho com bagos
Sobremesa	Maça	Pera	Maça	Pera	Gelatina
Alergénios	1.4.	4.	1.	4.7.	1.3.7.
Lanche	Leite com pão e queijo de barrar	logurte com aveia e fruta	Leite com pão simples/manteiga	Papa Lactea	logurte com pão simples/manteiga

De 12 a 16 de Fevereiro	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Canja	Fechado	Sopa de Feijão-Verde	Creme de Courgette	Sopa de Espinafres
Prato Principal	Empadão de Atum com ovo	Fechado	Esparguete à Bolonhesa	Filetes de Pescada com Arroz de Cenoura e milho	Cotovelinhos com Grão e Cogumelos (Vegan)
Sobremesa	Maça	Fechado	Maça	Pera	Gelatina
Alergénios	1.4.7.	Fechado	1.	4.	1.
Lanche	Leite com pão e queijo de barrar	logurte com aveia e fruta	Leite com pão simples/manteiga	Papa Lactea	logurte com pão simples/manteiga

De 19 a 23 de Fevereiro	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Creme de Ervilhas	Sopa de Couve-Bruxelas	Sopa de Agrião	Creme de Abóbora	Creme de Alface
Prato Principal	Almôndegas de Vitela com Legumes e Esparguete	Espirais com Salmão e Ovo	Arroz de Carnes (frango/peru) com cenoura e ervilhas	Pescada Gratinada com Brócolos e Argolinhas	Bifinhos de Peru estufados e cogumelos com massa
Sobremesa	Maça	Pera	Maça	Pera	Gelatina
Alergénios	1.4.	1.4.7.	1.7.	1.4.	1.7.
Lanche	Leite com pão e queijo de barrar	logurte com aveia e fruta	Leite com pão simples/manteiga	Papa Lactea	logurte com pão simples/manteiga

De 26 a 02 de Março	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Canja	Creme de Legumes	Sopa de Nabiça	Creme de Brócolos	Creme de Ervilhas
Prato Principal	Ovos mexidos com arroz, legumes e salada	Calamares no forno com Esparguete de Primavera	Macarrão com Vitela, Cenoura e grão	Pescada com molho de Tomate e Arroz de Espinafres	Primavera de Legumes com Feijão de Manteiga e Espirais Tricolores (Vegan)
Sobremesa	Maça	Pera	Maça	Pera	Gelatina
Alergénios	1.4.7.	1.4.7.	1.4.	4.	1.
Lanche	Leite com pão e queijo de barrar	logurte com aveia	Leite com pão simples/manteiga	Papa Lactea	logurte com pão simples/manteiga

**Nutricionista: Dra. Gisela Carrilho**

LISTA DE ALERGENIOS: 1 - CEREAIS (que contém glúten); 2 - CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3 - OVOS e produtos à base de ovos; 4 - PEIXES e produtos à base de peixe; 5 - AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6 - SOJA e produtos à base de soja; 7 - LEITE e produtos à base de leite; 8 - FRUTOS DE CASCA RÍGIDA; 9 - AÍPO e produtos à base de aipo; 10 - MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11 - SEMENTES DE SÊSAMO e produtos à base de sementes de sêsamo; 12 - DIOXÍDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); 13 - TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos.