



DIAS	SEMANA 1 A 7 DE DEZEMBRO	SEMANA 8 A 14 DE DEZEMBRO	SEMANA 15 A 21 DE DEZEMBRO	SEMANA 22 A 28 DE DEZEMBRO	SEMANA 29 A 31 DE DEZEMBRO
2ª FEIRA	SOPA: Macedónia de Legumes PRATO: Arroz de Peixe (peixes diversos) com Mariscada ^{2,4,14} HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (couve-portuguesa, cenoura, brócolo) SOBREMESA: Maçã, Laranja	SOPA: Abóbora PRATO: Carne de Porco Estufada com Ervilhas e Cenoura Massa Penne ¹ HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (curgete, cenoura, alho-francês) SOBREMESA: Uva, Pera	SOPA: Creme de Curgete PRATO: Bacalhau Cozido com Grão e Ovo ^{3,4} Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (cenoura, couve-flor, couve-portuguesa) SOBREMESA: Banana, Maçã	SOPA: Caldo-Verde (com chouriço ⁶) PRATO: Frango Corado Massa Espiral ¹ HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (brócolo, cenoura, couve-lombarda) SOBREMESA: Abacaxi, Maçã	SOPA: Peixe ⁴ PRATO: Pescada Frita ^{1,4} Arroz de Tomate HORTÍCOLAS: Alface, Milho e Pepino SOBREMESA: Laranja, Maçã
3ª FEIRA	SOPA: Feijão com Massa ¹ PRATO: Febra de Porco com Cebolada Massa Esparguete ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola SOBREMESA: Kiwi, Pera	SOPA: Espinafres PRATO: Corvina Marinada no Forno ⁴ Batata Corada HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Pepino SOBREMESA: Maçã, Laranja	SOPA: Cenoura (com croutons ¹) PRATO: Pá de Porco Estufada Massa Esparguete ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Cenoura SOBREMESA: Abacaxi, Pera	SOPA: Grão com Arroz PRATO: Peixe-Espada Grelhado ⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Milho SOBREMESA: Banana, Pera	SOPA: Ervilhas PRATO: Stroganoff de Peru com Cogumelos ⁷ Massa Esparguete ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Tomate SOBREMESA: Banana, Pera
4ª FEIRA	SOPA: Creme de Cenoura com Coentros PRATO: Atum, Ovo Cozido, Cenoura, Feijão Verde e Feijão Frade ^{3,4} Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho SOBREMESA: Banana, Maçã	SOPA: Grão com Couve-Coração PRATO: Bife de Peru Grelhado Arroz de Feijão HORTÍCOLAS: Alface, Milho e Cebola SOBREMESA: Kiwi, Pera	SOPA: Feijão com Hortalíça PRATO: Lulas Recheadas ¹⁴ Arroz Branco HORTÍCOLAS: Legumes Assados (abóbora, brócolo, curgete) SOBREMESA: Laranja, Maçã	SOPA: Repolho PRATO: Peru Assado no Forno Batata Corada HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (couve-portuguesa) SOBREMESA: Pudim de Pão ^{1,3,7} , Maçã	SOPA: Agrião com Cenoura PRATO: Tentáculos de Pota à Lagareiro ¹⁴ Batata a Murro HORTÍCOLAS: Migas SOBREMESA: Arroz-Doce ^{3,7} , Pera
5ª FEIRA	SOPA: Canja de Galinha ¹ PRATO: Frango Estufado Arroz de Cenoura HORTÍCOLAS: Legumes Assados (cenoura, couve-flor, curgete) SOBREMESA: Mousse de Chocolate ⁷ , Pera	SOPA: Feijão-Verde PRATO: Abrótea Cozida ⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes cozidos (cenoura, couve-flor, brócolo) SOBREMESA: Gelatina de <i>Tutti-Frutti</i> , Maçã	SOPA: Creme de Chuchu PRATO: Empadão de Carne com Lentilhas (aves) ⁷ HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola SOBREMESA: Maçã Assada, Pera	DIA DE NATAL	
6ª FEIRA	SOPA: Nabiça PRATO: Paloco com Natas ^{1,4,7} HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Tomate SOBREMESA: Abacaxi, Maçã	SOPA: Cebola (com ovo ³) PRATO: Frango no Forno Massa Espiral ¹ HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (curgete, cenoura, alho-francês) SOBREMESA: Pera, Clementina	SOPA: Couve-Flor PRATO: Solha no Forno ⁴ Arroz de Ervilhas HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho SOBREMESA: Uva, Maçã		
SÁBADO	SOPA: Caldo Verde (com chouriço ⁶) PRATO: Iscas na Frigideira Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Pepino SOBREMESA: Pera, Banana	SOPA: Juliana PRATO: Lombrinho de Pescada Gratinado ^{4,7} Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Tomate SOBREMESA: Banana, Maçã	SOPA: Legumes PRATO: Entrecosto Estufado com Favas Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Cebola e Couve-Roxa SOBREMESA: Pera, Clementina	SOPA: Nabo com Espinafres PRATO: Pastéis de Bacalhau ^{1,3,4} Arroz de Grelós HORTÍCOLAS: Alface, Cebola e Tomate SOBREMESA: Clementina, Maçã	
DOMINGO	SOPA: Creme de Feijão-Verde PRATO: <i>Redfish</i> no Forno ⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (feijão-verde, brócolo, cenoura) SOBREMESA: Laranja, Maçã	SOPA: Brócolos PRATO: Coelho Guisado Arroz de Ervilhas HORTÍCOLAS: Alface, Milho e Pepino SOBREMESA: Pera, Laranja	SOPA: Creme de Alho-Francês PRATO: Perca ao Alinho ⁴ Puré de Batata ⁷ HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho SOBREMESA: Maçã, Banana	SOPA: Creme de Couve-Flor PRATO: Ossobuco Estufado Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho SOBREMESA: Pera, Banana	

As refeições podem conter os seguintes alergénios: 1-Cereais *c*/glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10- Mostarda; 11-Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Tremoço; 14- Moluscos