

PERIODO: 1 a 5 de Julho de 2019

Componente da refeição	1 Jul Segunda-feira	2 Jul Terça-feira	3 Jul Quarta-feira	4 Jul Quinta-feira	5 Jul Sexta-feira
Prato do dia	Salada russa com atum	Coxa de frango assada com esparguete salteado	Potas à Sevilhana com molho de tomate e arroz	Costeleta de porco grelhada com massa fusilli salteada	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho
Pratos permanentes (diários)	Omelete com arroz Rissóis de carne/peixe co Bife de frango grelhado Panadinhos de frango co Bolinhos de bacalhau co	com arroz om arroz			

NOTAS

























Lácteos Frutos de casca Moluscos Tremoços Dióxido de enxotre



PERIODO: 8 a 12 de Julho de 2019

Componente da refeição	8 Jul Segunda-feira	9 Jul Terça-feira	10 Jul Quarta-feira	11 Jul Quinta-feira	12 Jul Sexta-feira
Prato do dia	Alheira no forno com batata cozida e grelos salteados	<i>Red-fish</i> assado à Portuguesa com arroz	Fêveras grelhadas com molho de francesinha e batata frita	Feijoada de potas e frutos do mar com arroz	Prego em prato com ovo, arroz branco e batata frita (não inclui sopa e pão)
Pratos permanentes (diários)	Omelete com arroz Rissóis de carne/peixe c Bife de frango grelhado Panadinhos de frango co Bolinhos de bacalhau co	com arroz om arroz			

NOTAS

























Crustáceos

Mostarda Grãos de sésamo Amendoins

Lácteos Frutos de casca Motuscos Tremoços Dióxido de enxotre



PERIODO: 15 a 19 de Julho de 2019

Componente da refeição	15 Jul Segunda-feira	16 Jul Terça-feira	17 Jul Quarta-feira	18 Jul Quinta-feira	19 Jul Sexta-feira
Prato do dia	Tortilha de fiambre e brócolos no forno	Empadão de atum	Costeleta de porco à Salsicheiro com esparguete salteado	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate	Strogonoff de frango com arroz
Pratos permanentes (diários)	Omelete com arroz Rissóis de carne/peixe d Bife de frango grelhado Panadinhos de frango d Bolinhos de bacalhau co	com arroz om arroz			

NOTAS























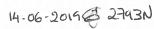


Glúten Crustáceos Ovos

Mostarda Grãos de sésamo Amendoins

Lácteos Frutos de casca Moluscos

Tremaças Dióxida de enxatre





PERIODO: 22 a 26 de Julho de 2019

Componente da refeição	22 Jul Segunda-feira	23 Jul Terça-feira	24 Jul Quarta-feira	25 Jul Quinta-feira	26 Jul Sexta-feira
Prato do dia	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão- frade	Prego em prato com ovo, arroz branco e batata frita (sem pão e sem sopa)	Badejo à Zé do Pipo	Bifanas de porco com arroz à Primavera	Pescada assada com legumes e batata assada e arroz
Pratos permanentes (diários)	Omelete com arroz Rissóis de carne/peixe com arroz Bife de frango grelhado com arroz Panadinhos de frango com arroz Bolinhos de bacalhau com arroz				

NOTAS



























Glúten Crustáceos Ovos

Peixe

Mostarda Grãos de sésamo Amendoins

Lácteos Frutos de casca Moluscos







PERIODO: 29 de Julho a 2 de Agosto de 2019

Componente da refeição	29 Jul Segunda-feira	30 Jul Terça-feira	31 Jul Quarta-feira	1 Ago Quinta-feira	2 Ago Sexta-feira
Prato do dia	Bife de frango grelhado com arroz de legumes	Fusilli salteado com salmão e macedónia de legumes	Perna de porco assada com batata assada	Bacalhau à Brás	ENCERRADO
Pratos permanentes (diários)	Omelete com arroz Rissóis de carne/peixe co Bife de frango grelhado o Panadinhos de frango co Bolinhos de bacalhau co	com arroz om arroz			

NOTAS























