



Cercisa  
Semana de 24 a 28 de janeiro de 2022  
Almoço

Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de legumes <sup>3,7,12</sup>                            |
| Prato     | Esparguete à bolonhesa com salada de tomate <sup>1,3,12</sup> |
| Dieta     | Esparguete à bolonhesa com salada de tomate <sup>1,3,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>                               |

Terça

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de espinafres e feijão <sup>3,7,12</sup>            |
| Prato     | Paloco com natas com cenoura ralada <sup>1,4,5,6,7</sup> |
| Dieta     | Salada de peixe com cenoura ralada <sup>3,4</sup>        |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                     |

Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de brócolos <sup>3,7,12</sup>                                   |
| Prato     | Strogonoff com puré de batata e salada de alface <sup>1,3,7,12</sup> |
| Dieta     | Strogonoff com puré de batata e salada de alface <sup>1,3,7,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                 |

Quinta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Creme de legumes <sup>3,7,12</sup>   |
| Prato     | Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada mista <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> |
| Dieta     | Peixe natural com arroz de tomate e salada mista <sup>4</sup>                                    |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>7</sup>  |

Sexta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de alho-francês <sup>3,7,12</sup> |
| Prato     | Jardineira de peru                      |
| Dieta     | Jardineira de peru                      |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>       |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Cercisa  
Semana de 31 de janeiro a 4 de fevereiro de 2022  
Almoço

Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de cenoura <sup>3,7,12</sup>                                    |
| Prato     | Hambúrguer no forno com puré de batata e salada <sup>1,3,6,7,12</sup> |
| Dieta     | Hambúrguer no forno com puré de batata e salada <sup>1,3,6,7,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>                                       |

Terça

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de couve-flor <sup>3,7,12</sup>                  |
| Prato     | Salada russa de peixe <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup> |
| Dieta     | Salada russa de peixe <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                  |

Quarta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Canja <sup>1,3</sup>                                    |
| Prato     | Frango assado com esparguete e salada <sup>1,3,12</sup> |
| Dieta     | Frango assado com esparguete e salada <sup>1,3,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                    |

Quinta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de grão-de-bico e agrião              |
| Prato     | Salada de peixe e macedónia <sup>3,4</sup> |
| Dieta     | Salada de peixe e macedónia <sup>3,4</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>7</sup>                  |

Sexta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>3,7,12</sup>    |
| Prato     | Peru estufado com arroz branco e salada |
| Dieta     | Peru estufado com arroz branco e salada |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>       |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Cercisa  
Semana de 7 a 11 de fevereiro de 2022  
Almoço



Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de alface <sup>3,7,12</sup>   |
| Prato     | Ovos mexidos com salsichas com arroz de cenoura <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup> |
| Dieta     | Hambúrguer com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>                         |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>   |

Terça

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de macedónia <sup>3,7,12</sup>                               |
| Prato     | Migas de paloco à gomes de sá com salada de tomate <sup>3,4</sup> |
| Dieta     | Migas de paloco à gomes de sá com salada de tomate <sup>3,4</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                              |

Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de nabijas <sup>3,7,12</sup>                          |
| Prato     | Feijoada à portuguesa <sup>1,3,6,7</sup>                   |
| Dieta     | Cubinhos de peru com couve lombarda cozida e feijão branco |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                       |

Quinta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Caldo verde <sup>1,3,6,7,12</sup>   |
| Prato     | Douradinhos no forno com arroz de ervilhas com coentros e salada mista <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> |
| Dieta     | Peixe natural com arroz de tomate e salada mista <sup>4</sup>   |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>7</sup>   |

Sexta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de alho-francês <sup>3,7,12</sup>                   |
| Prato     | Peito de frango no forno com batata assada                |
| Dieta     | Peito de frango no forno com batata assada e salada mista |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>                         |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Cercisa  
Semana de 14 a 18 de fevereiro de 2022  
Almoço

Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>3,7,12</sup>                        |
| Prato     | Empadão de carne de vaca com cenoura ralada <sup>3,7,12</sup> |
| Dieta     | Empadão de carne de vaca com cenoura ralada <sup>3,7,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>                               |

Terça

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Juliana de legumes <sup>3,7,12</sup>    |
| Prato     | Arroz de peixe com legumes <sup>4</sup> |
| Dieta     | Arroz de peixe com legumes <sup>4</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>    |

Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de agrião <sup>3,7,12</sup>                                 |
| Prato     | Rancho com macarronete <sup>1,3</sup>                            |
| Dieta     | Cubinhos de peru com couve lombarda e macarronete <sup>1,3</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                             |

Quinta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de cenoura <sup>3,7,12</sup>                                      |
| Prato     | Migas de paloco à brás com salada de alface <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup> |
| Dieta     | Salada de migas de paloco com salada de alface <sup>3,4</sup>           |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>7</sup>   |

Sexta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Canja <sup>1,3</sup>  |
| Prato     | Tirinhas de peru com massa e salada mista <sup>1,3</sup>      |
| Dieta     | Tirinhas de peru com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>                             |

Cercisa  
Semana de 21 a 25 de fevereiro de 2022  
Almoço



Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de legumes <sup>3,7,12</sup>                            |
| Prato     | Esparguete à bolonhesa com salada de tomate <sup>1,3,12</sup> |
| Dieta     | Esparguete à bolonhesa com salada de tomate <sup>1,3,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>                               |

Terça

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de espinafres e feijão <sup>3,7,12</sup>            |
| Prato     | Paloco com natas com cenoura ralada <sup>1,4,5,6,7</sup> |
| Dieta     | Salada de peixe com cenoura ralada <sup>3,4</sup>        |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                     |

Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de brócolos <sup>3,7,12</sup>                                   |
| Prato     | Strogonoff com puré de batata e salada de alface <sup>1,3,7,12</sup> |
| Dieta     | Strogonoff com puré de batata e salada de alface <sup>1,3,7,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                 |

Quinta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Creme de legumes <sup>3,7,12</sup>   |
| Prato     | Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada mista <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> |
| Dieta     | Peixe natural com arroz de tomate e salada mista <sup>4</sup>                                    |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>7</sup>  |

Sexta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de alho-francês <sup>3,7,12</sup> |
| Prato     | Jardineira de peru                      |
| Dieta     | Jardineira de peru                      |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>       |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Cercisa  
Semana de 28 de fevereiro a 4 de março de 2022  
Almoço

Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de cenoura <sup>3,7,12</sup>                                    |
| Prato     | Hambúrguer no forno com puré de batata e salada <sup>1,3,6,7,12</sup> |
| Dieta     | Hambúrguer no forno com puré de batata e salada <sup>1,3,6,7,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>                                       |

Terça

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de couve-flor <sup>3,7,12</sup>                  |
| Prato     | Salada russa de peixe <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup> |
| Dieta     | Salada russa de peixe <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                  |

Quarta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Canja <sup>1,3</sup>                                    |
| Prato     | Frango assado com esparguete e salada <sup>1,3,12</sup> |
| Dieta     | Frango assado com esparguete e salada <sup>1,3,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                    |

Quinta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de grão-de-bico e agrião              |
| Prato     | Salada de peixe e macedónia <sup>3,4</sup> |
| Dieta     | Salada de peixe e macedónia <sup>3,4</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>7</sup>                  |

Sexta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>3,7,12</sup>    |
| Prato     | Peru estufado com arroz branco e salada |
| Dieta     | Peru estufado com arroz branco e salada |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>       |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Cercisa  
Semana de 7 a 11 de março de 2022  
Almoço

Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de alface <sup>3,7,12</sup>   |
| Prato     | Ovos mexidos com salsichas com arroz de cenoura <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup> |
| Dieta     | Hambúrguer com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>                         |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>   |

Terça

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de macedónia <sup>3,7,12</sup>                               |
| Prato     | Migas de paloco à gomes de sá com salada de tomate <sup>3,4</sup> |
| Dieta     | Migas de paloco à gomes de sá com salada de tomate <sup>3,4</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                              |

Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de nabijas <sup>3,7,12</sup>                          |
| Prato     | Feijoada à portuguesa <sup>1,3,6,7</sup>                   |
| Dieta     | Cubinhos de peru com couve lombarda cozida e feijão branco |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                       |

Quinta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Caldo verde <sup>1,3,6,7,12</sup>   |
| Prato     | Douradinhos no forno com arroz de ervilhas com coentros e salada mista <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> |
| Dieta     | Peixe natural com arroz de tomate e salada mista <sup>4</sup>   |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>7</sup>   |

Sexta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de alho-francês <sup>3,7,12</sup>                   |
| Prato     | Peito de frango no forno com batata assada                |
| Dieta     | Peito de frango no forno com batata assada e salada mista |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>                         |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Cercisa  
Semana de 14 a 18 de março de 2022  
Almoço

Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>3,7,12</sup>                        |
| Prato     | Empadão de carne de vaca com cenoura ralada <sup>3,7,12</sup> |
| Dieta     | Empadão de carne de vaca com cenoura ralada <sup>3,7,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>                               |

Terça

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Juliana de legumes <sup>3,7,12</sup>    |
| Prato     | Arroz de peixe com legumes <sup>4</sup> |
| Dieta     | Arroz de peixe com legumes <sup>4</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>    |

Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de agrião <sup>3,7,12</sup>                                 |
| Prato     | Rancho com macarronete <sup>1,3</sup>                            |
| Dieta     | Cubinhos de peru com couve lombarda e macarronete <sup>1,3</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                             |

Quinta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de cenoura <sup>3,7,12</sup>                                      |
| Prato     | Migas de paloco à brás com salada de alface <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup> |
| Dieta     | Salada de migas de paloco com salada de alface <sup>3,4</sup>           |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>7</sup>   |

Sexta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Canja <sup>1,3</sup>  |
| Prato     | Tirinhas de peru com massa e salada mista <sup>1,3</sup>      |
| Dieta     | Tirinhas de peru com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>                             |





Cercisa  
Semana de 21 a 25 de março de 2022  
Almoço

Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de legumes <sup>3,7,12</sup>                            |
| Prato     | Esparguete à bolonhesa com salada de tomate <sup>1,3,12</sup> |
| Dieta     | Esparguete à bolonhesa com salada de tomate <sup>1,3,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>                               |

Terça

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de espinafres e feijão <sup>3,7,12</sup>            |
| Prato     | Paloco com natas com cenoura ralada <sup>1,4,5,6,7</sup> |
| Dieta     | Salada de peixe com cenoura ralada <sup>3,4</sup>        |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                     |

Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de brócolos <sup>3,7,12</sup>                                   |
| Prato     | Strogonoff com puré de batata e salada de alface <sup>1,3,7,12</sup> |
| Dieta     | Strogonoff com puré de batata e salada de alface <sup>1,3,7,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                 |

Quinta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Creme de legumes <sup>3,7,12</sup>   |
| Prato     | Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada mista <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> |
| Dieta     | Peixe natural com arroz de tomate e salada mista <sup>4</sup>                                    |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>7</sup>  |

Sexta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de alho-francês <sup>3,7,12</sup> |
| Prato     | Jardineira de peru                      |
| Dieta     | Jardineira de peru                      |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>       |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Cercisa  
Semana de 28 de março a 1 de abril de 2022  
Almoço



Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de cenoura <sup>3,7,12</sup>                                    |
| Prato     | Hambúrguer no forno com puré de batata e salada <sup>1,3,6,7,12</sup> |
| Dieta     | Hambúrguer no forno com puré de batata e salada <sup>1,3,6,7,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>                                       |

Terça

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de couve-flor <sup>3,7,12</sup>                  |
| Prato     | Salada russa de peixe <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup> |
| Dieta     | Salada russa de peixe <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                  |

Quarta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Canja <sup>1,3</sup>                                    |
| Prato     | Frango assado com esparguete e salada <sup>1,3,12</sup> |
| Dieta     | Frango assado com esparguete e salada <sup>1,3,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                    |

Quinta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de grão-de-bico e agrião              |
| Prato     | Salada de peixe e macedónia <sup>3,4</sup> |
| Dieta     | Salada de peixe e macedónia <sup>3,4</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>7</sup>                  |

Sexta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>3,7,12</sup>    |
| Prato     | Peru estufado com arroz branco e salada |
| Dieta     | Peru estufado com arroz branco e salada |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>       |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Cercisa  
Semana de 4 a 8 de abril de 2022  
Almoço

Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de alface <sup>3,7,12</sup>   |
| Prato     | Ovos mexidos com salsichas com arroz de cenoura <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup> |
| Dieta     | Hambúrguer com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>                         |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>   |

Terça

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de macedónia <sup>3,7,12</sup>                               |
| Prato     | Migas de paloco à gomes de sá com salada de tomate <sup>3,4</sup> |
| Dieta     | Migas de paloco à gomes de sá com salada de tomate <sup>3,4</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                              |

Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de nabiças <sup>3,7,12</sup>                          |
| Prato     | Feijoada à portuguesa <sup>1,3,6,7</sup>                   |
| Dieta     | Cubinhos de peru com couve lombarda cozida e feijão branco |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                       |

Quinta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Caldo verde <sup>1,3,6,7,12</sup>   |
| Prato     | Douradinhos no forno com arroz de ervilhas com coentros e salada mista <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> |
| Dieta     | Peixe natural com arroz de tomate e salada mista <sup>4</sup>   |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>7</sup>   |

Sexta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de alho-francês <sup>3,7,12</sup>                   |
| Prato     | Peito de frango no forno com batata assada                |
| Dieta     | Peito de frango no forno com batata assada e salada mista |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>                         |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Cercisa  
Semana de 11 a 15 de abril de 2022  
Almoço

Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>3,7,12</sup>                        |
| Prato     | Empadão de carne de vaca com cenoura ralada <sup>3,7,12</sup> |
| Dieta     | Empadão de carne de vaca com cenoura ralada <sup>3,7,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>                               |

Terça

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Juliana de legumes <sup>3,7,12</sup>    |
| Prato     | Arroz de peixe com legumes <sup>4</sup> |
| Dieta     | Arroz de peixe com legumes <sup>4</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>    |

Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de agrião <sup>3,7,12</sup>                                 |
| Prato     | Rancho com macarronete <sup>1,3</sup>                            |
| Dieta     | Cubinhos de peru com couve lombarda e macarronete <sup>1,3</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                             |

Quinta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de cenoura <sup>3,7,12</sup>                                      |
| Prato     | Migas de paloco à brás com salada de alface <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup> |
| Dieta     | Salada de migas de paloco com salada de alface <sup>3,4</sup>           |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>7</sup>   |

Sexta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Canja <sup>1,3</sup>  |
| Prato     | Tirinhas de peru com massa e salada mista <sup>1,3</sup>      |
| Dieta     | Tirinhas de peru com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>                             |

Cercisa  
Semana de 18 a 22 de abril de 2022  
Almoço



Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de legumes <sup>3,7,12</sup>                            |
| Prato     | Esparguete à bolonhesa com salada de tomate <sup>1,3,12</sup> |
| Dieta     | Esparguete à bolonhesa com salada de tomate <sup>1,3,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>                               |

Terça

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de espinafres e feijão <sup>3,7,12</sup>            |
| Prato     | Paloco com natas com cenoura ralada <sup>1,4,5,6,7</sup> |
| Dieta     | Salada de peixe com cenoura ralada <sup>3,4</sup>        |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                     |

Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de brócolos <sup>3,7,12</sup>                                   |
| Prato     | Strogonoff com puré de batata e salada de alface <sup>1,3,7,12</sup> |
| Dieta     | Strogonoff com puré de batata e salada de alface <sup>1,3,7,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                 |

Quinta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Creme de legumes <sup>3,7,12</sup>   |
| Prato     | Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada mista <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> |
| Dieta     | Peixe natural com arroz de tomate e salada mista <sup>4</sup>                                    |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>7</sup>  |

Sexta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de alho-francês <sup>3,7,12</sup> |
| Prato     | Jardineira de peru                      |
| Dieta     | Jardineira de peru                      |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>       |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Cercisa  
Semana de 25 a 29 de abril de 2022  
Almoço

Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de cenoura <sup>3,7,12</sup>                                    |
| Prato     | Hambúrguer no forno com puré de batata e salada <sup>1,3,6,7,12</sup> |
| Dieta     | Hambúrguer no forno com puré de batata e salada <sup>1,3,6,7,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>                                       |

Terça

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de couve-flor <sup>3,7,12</sup>                  |
| Prato     | Salada russa de peixe <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup> |
| Dieta     | Salada russa de peixe <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                  |

Quarta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Canja <sup>1,3</sup>                                    |
| Prato     | Frango assado com esparguete e salada <sup>1,3,12</sup> |
| Dieta     | Frango assado com esparguete e salada <sup>1,3,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                    |

Quinta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de grão-de-bico e agrião              |
| Prato     | Salada de peixe e macedónia <sup>3,4</sup> |
| Dieta     | Salada de peixe e macedónia <sup>3,4</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>7</sup>                  |

Sexta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>3,7,12</sup>    |
| Prato     | Peru estufado com arroz branco e salada |
| Dieta     | Peru estufado com arroz branco e salada |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>       |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Cercisa  
Semana de 2 a 6 de maio de 2022  
Almoço

Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de alface <sup>3,7,12</sup>   |
| Prato     | Ovos mexidos com salsichas com arroz de cenoura <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup> |
| Dieta     | Hambúrguer com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>                         |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>   |

Terça

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de macedónia <sup>3,7,12</sup>                               |
| Prato     | Migas de paloco à gomes de sá com salada de tomate <sup>3,4</sup> |
| Dieta     | Migas de paloco à gomes de sá com salada de tomate <sup>3,4</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                              |

Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de nabiças <sup>3,7,12</sup>                          |
| Prato     | Feijoada à portuguesa <sup>1,3,6,7</sup>                   |
| Dieta     | Cubinhos de peru com couve lombarda cozida e feijão branco |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                       |

Quinta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Caldo verde <sup>1,3,6,7,12</sup>   |
| Prato     | Douradinhos no forno com arroz de ervilhas com coentros e salada mista <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> |
| Dieta     | Peixe natural com arroz de tomate e salada mista <sup>4</sup>   |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>7</sup>   |

Sexta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de alho-francês <sup>3,7,12</sup>                   |
| Prato     | Peito de frango no forno com batata assada                |
| Dieta     | Peito de frango no forno com batata assada e salada mista |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>                         |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Cercisa  
Semana de 9 a 13 de maio de 2022  
Almoço

Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>3,7,12</sup>                        |
| Prato     | Empadão de carne de vaca com cenoura ralada <sup>3,7,12</sup> |
| Dieta     | Empadão de carne de vaca com cenoura ralada <sup>3,7,12</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>                               |

Terça

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Juliana de legumes <sup>3,7,12</sup>    |
| Prato     | Arroz de peixe com legumes <sup>4</sup> |
| Dieta     | Arroz de peixe com legumes <sup>4</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>    |

Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Sopa de agrião <sup>3,7,12</sup>                                 |
| Prato     | Rancho com macarronete <sup>1,3</sup>                            |
| Dieta     | Cubinhos de peru com couve lombarda e macarronete <sup>1,3</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                             |

Quinta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de cenoura <sup>3,7,12</sup>                                      |
| Prato     | Migas de Paloco à Brás com salada de alface <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup> |
| Dieta     | Salada de migas de Paloco com salada de alface <sup>3,4</sup>           |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>7</sup>   |

Sexta

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Canja <sup>1,3</sup>  |
| Prato     | Tirinhas de peru com massa e salada mista <sup>1,3</sup>      |
| Dieta     | Tirinhas de peru com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup> |
| Sobremesa | Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>                             |