

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		01/09/2021	Kcal Ji/Eb1	02/09/2021	Kcal Ji/Eb1	03/09/2021	Kcal Ji/Eb1
Sopa					Alho francês	81	Puré de cenoura	68	Couve coração e feijão manteiga	100
Prato					Arroz de cavala <sup>4</sup> , curgete, tomate, cebola e milho	401	Bolonhesa de carne (vaca e porco) <sup>1,6,12</sup>	191	Pescada <sup>4</sup> no forno com molho de coentros e batata cozida	284
1ª Guarnição / Acompanhamento					Salada de alface e tomate	57	Esparguete <sup>1</sup> e salada de alface e beterraba	179	Ervilhas e cenoura salteada	76
Sobremesa					Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Arroz doce <sup>7</sup>	114
Lanche					Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta	266
	06/09/2021	Kcal Ji/Eb1	07/09/2021	Kcal Ji/Eb1	08/09/2021	Kcal Ji/Eb1	09/09/2021	Kcal Ji/Eb1	10/09/2021	Kcal Ji/Eb1
Sopa	Puré de abóbora com ervilhas	61	Couve coração	72	Creme de alface	64	Feijão-verde	57	Cenoura e couve branca	91
Prato	Hamburguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno	166	Filete escamudo <sup>4</sup> no forno com tomate e oregãos	129	Tortilha de legumes (batata, ovo, alho francês, feijão verde, cenoura e coentros) <sup>3</sup>	271	Massa (cotovelinhos) de peixe (Tintureira) <sup>1,4</sup> com salsa	257	Rancho de frango (grão, couve, macarronete) <sup>1</sup>	472
2ª Guarnição / Acompanhamento	Massa esparguete <sup>1</sup> cozida, salada de cenoura e milho	193	Arroz primavera (milho e cenoura) e salada alface	210	Salada de tomate e alface	57	Brócolos e cenoura salteados	73		
Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelado <sup>7</sup>	148	Fruta da Época	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup>	278/289	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta	266
	13/09/2021	Kcal Ji/Eb1	14/09/2021	Kcal Ji/Eb1	15/09/2021	Kcal Ji/Eb1	16/09/2021	Kcal Ji/Eb1	17/09/2021	Kcal Ji/Eb1
Sopa	Creme de alho francês e abóbora	77	Couve lombarda	81	Nabiça	82	Puré de curgete e grão	100	Legumes (cenoura, curgete, alho francês)	91
Prato	Filetes de cavala <sup>4</sup> em cebolada com massa espiral <sup>1</sup>	339	Empadão de carne <sup>1,6,12</sup> (vaca e porco) com arroz	342	Peixe escamudo <sup>4</sup> no forno com molho de açafraão	145	Perna de peru estufada com alecrim e alho francês	223	Cardinal <sup>1</sup> lascado com molho de cenoura	159
3ª Guarnição / Acompanhamento	Salada de couve roxa e tomate	67	Salada de pepino e beterraba	72	Batata, lombardo e cenoura cozida	202	Esparguete <sup>1</sup> e salada de alface e beterraba	179	Arroz de ervilhas, tomate e pepino	200
Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina	110	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup>	278/289	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta	266
	20/09/2021	Kcal Ji/Eb1	21/09/2021	Kcal Ji/Eb1	22/09/2021	Kcal Ji/Eb1	23/09/2021	Kcal Ji/Eb1	24/09/2021	Kcal Ji/Eb1
Sopa	Creme de cenoura e abóbora	70	Legumes (brócolos, couve-flor, cenoura)	97	Puré de espinafres	60	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	87	Lombardo e cenoura ralada	81
Prato	Rolo de carne (vaca e porco) <sup>1,6,12</sup> no forno	211	Bacalhau fresco <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> , batata e grão, lombardo e cenoura aos cubos cozida	392	Frango estufado com cenoura e massa espiral <sup>1</sup>	396	Palmeta <sup>4</sup> no forno com oregãos	163	Carne de porco guisada com ervilhas e cenoura aos cubos	306
4ª Guarnição / Acompanhamento	Arroz e salada de alface e couve roxa	256	Fruta da Época	44	Salada de alface e beterraba	72	Batata corada e feijão verde cozido	191	Massa esparguete <sup>1</sup> e salada de alface	157
Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Leite creme <sup>7</sup>	80	Fruta da Época	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup>	278/289	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta	266
	27/09/2021	Kcal Ji/Eb1	28/09/2021	Kcal Ji/Eb1	29/09/2021	Kcal Ji/Eb1	30/09/2021	Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1
Sopa	Puré de ervilhas	73	Couve lombardo	81	Creme de alho francês	73	Curgete e cenoura	74		
Prato	Atum <sup>4</sup> com molho bolonhesa e cenoura ralada	365	Almôndegas (vaca e porco) estufadas <sup>1,6,12</sup>	240	Lombinhos de pescada <sup>4</sup> estufados com batata e jardineira de legumes	463	Perna de frango assada com tomilho e cenoura ralada	281		
5ª Guarnição / Acompanhamento	Massa espiral <sup>1</sup> , salada de tomate e alface	163	Arroz de cenoura, salada de pepino e beterraba	207	Arroz de ervilhas e milho, tomate e pepino	224				
Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina	110	Fruta da Época	44		
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup>	278/289	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	291		