

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	02-11-2020	03-11-2020	04-11-2020	05-11-2020	06-11-2020
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1
Sopa	Creme de alho francês e abóbora ¹²	Brócolos ¹²	Creme de curgete e feijão branco ¹²	Alface ¹²	Couve coração ¹²
	77	79	81	64	72
Prato	Salada de feijão frade com batata atum ⁴ e ovo ³	Rolo de carne (vaca e porco) ^{1,6,12} no forno	Granadeiro ⁴ no forno, batata, cenoura, ervilhas e milho	Salteado de peru com alho francês e tomilho	Massa (cotovelinhos) de peixe (veleiro) ^{1,4} com salsa
	519	211	329	149	257
2ª Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	Esparguete ¹ , salada de alface e cenoura	Salada de tomate e pepino	Arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa	Brócolos salteados
	72	166	56	202	63
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina
	44	44	44	44	110
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples D1 ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples D1 ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta
	278/289	291	266	266	266
	09-11-2020	10-11-2020	11-11-2020	12-11-2020	13-11-2020
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1
Sopa	Creme de cenoura e abóbora ¹²	Espinafres ¹²	Legumes (brócolos, c.flôr, cenoura) ¹²	Camponesa (feijão, lombardo e batata) ¹²	Lombardo e cenoura ralada ¹²
	70	60	97	87	81
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com esparguete ^{1,6,12}	Paloco ⁴ , ovo ³ , batata e grão cozido	Perna de frango no forno com tomilho e alecrim	Filetes de abrótea ⁴ no forno com oregãos	Jardineira (c.porco, batata, cenoura e f.verde)
	298	368	272	213	397
3ª Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e pepino	Couve lombarda e cenoura salteada	Massa espiral ¹ , cenoura e c.roxa	Arroz de tomate, alface e pepino	
	56	69	175	190	
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Leite creme ⁷	Fruta da Época
	44	44	44	80	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples D1 ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples D1 ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta
	278/289	291	266	266	266
	16-11-2020	17-11-2020	18-11-2020	19-11-2020	20-11-2020
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1
Sopa	Creme de ervilhas ¹²	Couve lombardo ¹²	Creme de alho francês e grão ¹²	Curgete e cenoura ¹²	Couve branca ¹²
	73	81	107	74	74
Prato	Filetes de cavala ⁴ em cebolada com arroz de milho	Massa espiral gratinada de frango, cogumelos, alho francês e brócolos ^{1,7,12}	Lombinhos de pescada ⁴ estufados com batata e jardineira de legumes	Perú assado com milho e cenoura ralada e macarronete	Arroz de bacalhau escamudo malandrino com coentros ⁴
	385	487	463	367	272
4ª Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e tomate	Salada de alface e beterraba		Salada de tomate e pepino	Salada de alface e beterraba
	58	72		56	72
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época
	44	44	110	44	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples D1 ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples D1 ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta
	278/289	291	243	266	266
	23-11-2020	24-11-2020	25-11-2020	26-11-2020	27-11-2020
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1
Sopa	Creme de cenoura	Espinafres e grão de bico	Creme de couve flor e abóbora	Feijão verde	Alface
	76	114	86	65	71
Prato	Ovos mexidos ³ com cogumelos ¹² e salsa	Palmeta ⁴ no forno	Massa macarronete ¹ de carne porco estufada com cenoura, grão de bico e couve coração cozida	Granadeiro gratinado ^{1,4,7} com ervas de provençe	Frango estufado com cenoura e massa espiral ¹
	138	138	359	180	396
5ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino	Batata cozida, brócolos e cenoura salteados		Arroz branco e salada de alface e tomate	Salada de alface e cenoura
	165	207		246	59
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época
	44	44	44	110	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} , leite simples D1 ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples D1 ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta
	278/289	291	266	266	266
	30-11-2020				
	Kcal J/Eb1				
Sopa	Creme legumes (c.branca, espinafres e curgete)				
	138				
Prato	Barrinhas de pescada ^{1,4} no forno				
	135				
6ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa				
	202				
Sobremesa	Fruta da Época				
	44				
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}				
	278/289				

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

