

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira						
	01-12-2020	Kcal J/EB1	02-12-2020	Kcal J/EB1	03-12-2020	Kcal J/EB1	04-12-2020	Kcal J/EB1			
2ª	Sopa		Couve lombardo e feijão branco	107	Creme de alho francês	81	Brócolos	80			
	Prato		Salada de batata, grão de bico, cebola, feijão verde e salsa	323	Massa esparguete com cenoura, feijão catarino e brócolos ¹	381	Arroz de lentilhas, milho e cogumelos ¹²	349			
	Guarnição/Acompanhamento		Salada de alface e cenoura	59	Tomate e cenoura ralada	58	Salada de alface e tomate	57			
	Sobremesa		Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44			
	07-12-2020	Kcal J/EB1	08-12-2020	Kcal J/EB1	09-12-2020	Kcal J/EB1	10-12-2020	Kcal J/EB1			
3ª	Sopa	Creme de alho francês e ervilhas	89	FERIADO	Creme de curgete	82	Espinafres	67	Couve-flor	82	
	Prato	Massa espiral com soja granulada e cenoura estufada ^{1,6}	285	FERIADO	Estufado de couve lombarda, cenoura, feijão catarino e arroz	458	Empadão de lentilhas	316	Massinha com curgete, cenoura, ervilhas, grão e coentros ¹	304	
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e milho	87	FERIADO	Feijão verde salteado	58	Fruta da época	46	Fruta da época	44	
	Sobremesa	Fruta da época	44	FERIADO	Fruta da época	44	Fruta da época	46	Fruta da época	44	
	14-12-2020	Kcal J/EB1	15-12-2020	Kcal J/EB1	16-12-2020	Kcal J/EB1	17-12-2020	Kcal J/EB1	18-12-2020	Kcal J/EB1	
4ª	Sopa	Creme de curgete	82	Brócolos	80	Couve coração e grão de bico	113	Nabiças	82	Creme de cenoura	76
	Prato	Massa esparguete com feijão catarino, curgete e cenoura ¹	375	Chili de legumes com feijão e arroz branco	496	Ratatui guisado com ervilhas, batata e cogumelos ¹²	467	Arroz de feijão encarnado, milho e cogumelos ¹²	428	Massa espiral com cenoura, feijão catarino e cogumelos ^{1,12}	392
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72	Salada de cenoura e milho	87	Fruta da época	44	Couves e cenoura cozida	69	Salada de alface e tomate	57
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	21-12-2020	Kcal J/EB1	22-12-2020	Kcal J/EB1	23-12-2020	Kcal J/EB1	24-12-2020	Kcal J/EB1	25-12-2020	Kcal J/EB1	
5ª	Sopa	Creme de abóbora ¹²	60	Espinafres ¹²	60	Creme de legumes (cenoura, curgete, a. francês) ¹²	91	Couve coração ¹²	72		
	Prato	Feijão encarnado estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e macarronete ¹	394	Arroz de açafraão com cenoura e ervilhas	303	Salada de batata, f.verde, milho e favas com cebola e salsa	283	Empadão de arroz e soja ⁶	355		
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72	Salada de alface e cenoura	59	Salada de tomate e alface	57	Salada de tomate e pepino	56		
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44		
	28-12-2020	Kcal J/EB1	29-12-2020	Kcal J/EB1	30-12-2020	Kcal J/EB1	31-12-2020	Kcal J/EB1			
6ª	Sopa	Creme de alho francês e abóbora ¹²	77	Brócolos ¹²	79	Creme de curgete e feijão branco ¹²	81	Alface ¹²	64		
	Prato	Saladinha de f. frade, batata cenoura f.verde e milho	411	Ratatui guisado com ervilhas, massa ¹ e cogumelos ¹²	486	Arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) com cogumelos ¹²	325	Lentilhas guisadas com arroz de cenoura	349		
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72	Fruta da época	44	Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e couve roxa	67		
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44		