

	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 Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/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
6ª Prato	Saladinha de f. frade, batata cenoura f.verde e milho	Ratatui guisado com ervilhas, massa ¹ e cogumelos ¹²	Arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) com cogumelos ¹²	Lentilhas guisadas com arroz de cenoura	Massa espiral ¹ com feijão catarino estufado, milho e cenoura
	411	486	325	349	388
Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate		Salada de tomate e pepino	Salada de alface e couve roxa	
	72		56	67	
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	44	44	44	44	44
	09-11-2020	10-11-2020	11-11-2020	12-11-2020	13-11-2020
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/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
7ª Prato	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6}	Salada de batata, grão, cebola, couve coração e cenoura	Massa espiral ¹ , brócolos, milho e ervilhas	Arroz de feijão vermelho	Favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde
	285	323	296	391	274
Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e cenoura		Salada de cenoura e couve roxa	Salada de alface e pepino	
	59		69	56	
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	44	44	44	46	44
	16-11-2020	17-11-2020	18-11-2020	19-11-2020	20-11-2020
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/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
8ª Prato	Arroz de milho com lombardo e alho francês	Massa ¹ de cenoura, feijão vermelho e cogumelos ¹² , alho francês e brócolos	Lentilhas estufadas com tomate, milho, batata e feijão verde	Grão de bico em tomatada, macarronete ¹ , curgete e alho francês	Arroz de feijão branco e couve coração
	216	392	340	361	396
Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e milho	Salada de tomate e alface		Salada de tomate e pepino	Salada de alface e cenoura
	87	57		56	59
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	44	44	44	44	44
	23-11-2020	24-11-2020	25-11-2020	26-11-2020	27-11-2020
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1
Sopa	Creme de cenoura	Espinafres e grão de bico	Creme de couve-flor e abóbora	Feijão verde	Alface
	76	114	86	65	71
1ª Prato	Arroz de ervilhas com milho e cogumelos ¹²	Salada de batata e feijão frade cozidos com cebola e salsa	Massa macarronete com cenoura e grão de bico ¹	Arroz de feijão branco e alho francês	Massa guisada com cenoura, ervilhas e couve-flor ¹
	279	366	328	401	227
Guarnição/Acompanhamento	Salada de tomate e pepino	Brócolos e cenoura salteados	Couve coração cozida	Salada de alface e tomate	Salada de alface e cenoura
	56	73	56	57	59
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	44	44	44	44	44
	30-11-2020				
	Kcal Ji/Eb1				
Sopa	Creme legumes (couve branca, espinafres e curgete)				
	138				
2ª Prato	Massa macarronete com cenoura e feijão ¹				
	363				
Guarnição/Acompanhamento	Salada de pepino e milho				
	81				
Sobremesa	Fruta da época				
	44				