



	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira						
					<b>01-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>						
					FERIADO						
<b>6ª</b>	Sopa				 <i>Um Feliz Natal...</i>						
	Prato										
	Guarnição/Acompanhamento										
	Sobremesa										
	Lanche										
	<b>04-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>	<b>05-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>	<b>06-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>	<b>07-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>	<b>08-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>						
<b>1ª</b>	Sopa	Alho francês	109	Creme de cenoura	91	Puré de grão com espinafres	131	Creme de courgette	96	FERIADO	
	Prato			Hambúrguer de vaca grelhado	215	Massada de peixe (Perca)	489	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	230		
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de maruca	325	Arroz branco, batata pála-pála e salada de alface	501	Salada de alface	50	Arroz branco	329		
	Sobremesa	logurte de aromas	89	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Fruta da época	49		
	Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348		
	<b>11-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>	<b>12-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>	<b>13-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>	<b>14-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>	<b>15-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>						
<b>2ª</b>	Sopa	Juliana	100	Caldo verde	95	Creme de couve-flor	100	Feijão verde	99	Agrião com feijão branco	183
	Prato			Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	230	Salada de pescada, batata, cenoura e ovo	343	Brócolos cozidos	60	Frango assado	286
	Guarnição/Acompanhamento	Jardineira de vaca	632	Salada de grão-de-bico com bacalhau, ovo, batata cozida e cenoura	618	Macarronete e salada de alface	334	Arroz de cenoura	335	Arroz de cenoura	335
	Sobremesa	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Gelatina	110	Fruta da época	49
	Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	<b>18-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>	<b>19-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>	<b>20-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>	<b>21-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>	<b>22-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>						
<b>3ª</b>	Sopa	Alho francês	109	Espinafres	101	Canja com massinhas	196	Nabiças	104	Feijão catarino com lombardo	193
	Prato			Rancho (carne de porco, grão de bico, macarronete, cenoura e couve lombarda)	673	Salada de atum à camponesa	372	Arroz de pato	591	Douradinhos no forno	216
	Guarnição/Acompanhamento	Arroz de legumes com ovo, salsicha e cogumelos	679	Salada de alface		Salada de alface e cenoura		Salada de alface e cenoura	56	Arroz de ervilhas e cenoura	351
	Sobremesa	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Pudim flan	134	Fruta da época	49	Fruta da época	49
	Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	<b>25-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>	<b>26-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>	<b>27-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>	<b>28-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>	<b>29-12-2017</b> <small>Kcal J/ EB1</small>						
<b>4ª</b>	Sopa	NATAL 		Couve portuguesa com feijão	184	Creme de abóbora com courgette	80	Puré de grão com espinafres	149	Feijão verde	99
	Prato			Corvina assada	213	Empadão de carne de vaca (arroz)	610	Perna de peru assada	270	Perna de peru assada	270
	Guarnição/Acompanhamento			Batata assada e couve de bruxelas cozida	289	Salada de tomate	56	Salada de maruca	341	Massa espiral tricolor e salada de alface	328
	Sobremesa			Fruta da época	49	logurte de aromas	89	Fruta da época	49	Fruta da época	49
	Lanche			Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406

