

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB
			<b>01-11-2017</b>	<b>02-11-2017</b>	<b>03-11-2017</b>
<b>3ª</b>			Feriado		
<b>Sopa</b>				Feijão verde	99 Agrião com feijão branco
<b>Prato</b>				Salada de pescada, batata, cenoura e ovo	343 Frango assado
<b>Guarnição/Acompanhamento</b>				Brócolos cozidos	60 Arroz de cenoura
<b>Sobremesa</b>				Gelatina	110 Fruta da época
<b>Lanche</b>				Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348 Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta
	<b>06-11-2017</b>	<b>07-11-2017</b>	<b>08-11-2017</b>	<b>09-11-2017</b>	<b>10-11-2017</b>
	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB
<b>4ª</b>					
<b>Sopa</b>	Alho francês	109 Espinafres	101 Canja com massinhas	196 Nabiças	104 Feijão catarino com lombardo
<b>Prato</b>	Arroz de legumes com ovo, salsicha e cogumelos	679 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
<b>Guarnição/Acompanhamento</b>			Salada de alface	50 Salada de alface e cenoura ralada	56 Arroz de ervilhas e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	49 Fruta da época	49 Pudim flan	134 Fruta da época	49 Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348 Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta	324 Pão de mistura com chouriço, 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
	<b>13-11-2017</b>	<b>14-11-2017</b>	<b>15-11-2017</b>	<b>16-11-2017</b>	<b>17-11-2017</b>
	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB
<b>5ª</b>					
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	91 Couve portuguesa com feijão	184 Creme de abóbora com courgette	80 Puré de grão com espinafres	131 Feijão verde
<b>Prato</b>	Bifinhos de frango grelhados	129 Corvina assada	189 Empadão de carne de vaca (arroz)	610 Salada de maruca	325 Perna de peru assada
<b>Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	399 Batata assada e couve de bruxelas cozida	289 Salada de tomate	56 Salada de maruca	325 Massa espiral tricolor e salada de alface
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	49 Fruta da época	49 Iogurte de aromas	89 Fruta da época	49 Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348 Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406 Pão de mistura com chouriço, 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
	<b>20-11-2017</b>	<b>21-11-2017</b>	<b>22-11-2017</b>	<b>23-11-2017</b>	<b>24-11-2017</b>
	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB
<b>6ª</b>					
<b>Sopa</b>	Alho francês	109 Agrião com feijão branco	183 Creme de brócolos	100 Nabiças	104 Feijão verde
<b>Prato</b>	Arroz de atum	663 Almôndegas estufadas	354 Bacalhau gratinado	517 Costeletas de porco grelhadas	266 Red fish no forno
<b>Guarnição/Acompanhamento</b>	Salada de alface e tomate	54 Esparguete e salada de tomate	342 Salada de alface	50 Arroz de ervilhas e cenoura	351 Puré de batata com cenoura e salada de alface e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	49 Fruta da época	49 Fruta da época	49 Gelatina	110 Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348 Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406 Pão de mistura com chouriço, 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
	<b>27-11-2017</b>	<b>28-11-2017</b>	<b>29-11-2017</b>	<b>30-11-2017</b>	
	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB	Kcal J/EB
<b>1ª</b>					
<b>Sopa</b>	Agrião	102 Feijão branco com nabiça	167 Puré de abóbora com espinafres	104 Feijão catarino com lombardo	187
<b>Prato</b>	Arroz de lombardo, cenoura, milho, ovo e frango desfiado	764 Filetes de pescada estufados com legumes	313 Strogonoff de peru	297 Salmão grelhado	314
<b>Guarnição/Acompanhamento</b>		Arroz de tomate e salada de alface	385 Macarronete e macedónia cozida	371 Batata cozida, cenoura em rodelas e couve flor cozida	322
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	49 Fruta da época	49 Arroz doce	261 Fruta da época	49
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348 Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406 Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta	324 Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348