

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira			
	04-09-2017	Kcal JVEB	05-09-2017	Kcal JVEB	06-09-2017	Kcal JVEB	07-09-2017	Kcal JVEB	08-09-2017	Kcal JVEB		
1ª	Sopa	Feijão com grelos	182	Creme de cenoura com massinhas	162	Nabiça	104	Creme de Abóbora c/ Espinafres	104	Alho Francês	109	
	Prato	Carne de porco estufada com cogumelos	306	Tesourinhos no forno	242	Frango de tomatada	285	Lasanha de atum	736	Chili de vitela (Carne picada vaca com feijão)	644	
	Guarnição/Acompanhamento	Massa espiral e macedónia cozida	410	Salada camponesa (batata, cenoura, ervilha e f. verde)	238	Arroz de ervilhas, salada tomate	401	Salada de alface	50	Arroz branco e cenoura cozida	383	
	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 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	406	
	11-09-2017	Kcal JVEB	12-09-2017	Kcal JVEB	13-09-2017	Kcal JVEB	14-09-2017	Kcal JVEB	15-09-2017	Kcal JVEB		
2ª	Sopa		Grão com lombardo	148	Espinafres	101	Puré de abóbora c/ massinhas	157	Creme cenoura c/ couve Portuguesa	104		
	Prato	FERIADO	Pastéis de bacalhau	359	Carne de Porco Estufada com Ervilhas e Cenoura	255	Filetes de Pescada no Forno com Molho de limão e azeite	191	Esparguete à Carbonara	744		
	Guarnição/Acompanhamento		Arroz de tomate e cenoura ralada	389	Massa macarronete	278	Salada Camponesa	196	Cenoura ralada	54		
	Sobremesa		Fruta da época	49	Fruta da época	49	Gelatina	110	Fruta da época	49		
	Lanche		Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta	49	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406		
	18-09-2017	Kcal JVEB	19-09-2017	Kcal JVEB	20-09-2017	Kcal JVEB	21-09-2017	Kcal JVEB	22-09-2017	Kcal JVEB		
3ª	Sopa	Creme de Cenoura	91	Macedónia	116	Canja c/ Massinhas	196	Creme de Courgette	96	Feijão c/ hortaliça	193	
	Prato	Roti de Peru Assado no Forno	338	Empadão de atum (arroz)	618	Carne de Vaca à Balonesa	371	Bacalhau gratinado com espinafres	471	Rolo de carne misto (vaca e porco) com molho de cenoura	310	
	Guarnição/Acompanhamento	Massa espiral, ervilhas e cenoura cozida	401	Salada de alface	50	Massa Esparguete e Tomate	342	Salada de alface	50	Massa espiral e milho cozido	394	
	Sobremesa	logurte	89	Fruta da época	49	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 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	406	
	25-09-2017	Kcal JVEB	26-09-2017	Kcal JVEB	27-09-2017	Kcal JVEB	28-09-2017	Kcal JVEB	29-09-2017	Kcal JVEB		
4ª	Sopa	Alho francês	109	Espinafres	101	Canja com massinhas	196	Nabiças	104	Feijão catarino com lombardo	193	
	Prato	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	216	
	Guarnição/Acompanhamento		Fruta da época	49	Fruta da época	49	Gelatina	110	Fruta da época	49	Arroz de ervilhas e cenoura	351
	Sobremesa		Fruta da época	49	Fruta da época	49	Gelatina	110	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 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	406	

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