

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	01-01-2018	Kcal JVEB	02-01-2018	Kcal JVEB	03-01-2018	Kcal JVEB	04-01-2018	Kcal JVEB	05-01-2018	Kcal JVEB	
5ª	Sopa		Agrião com feijão branco	183	Creme de brócolos	100	Nabiças	104	Feijão verde	99	
	Prato		Almôndegas estufadas	354	Bacalhau gratinado (batata palha, molho branco)	517	Frango assado	286	Filetes de pescada estufados com molho de tomate	304	
	Guarnição/Acompanhamento	Feriado	Esparquete e salada de tomate	387	Salada de alface	50	Arroz de ervilhas e cenoura	351	Salada camponesa e salada de alface e cenoura ralada	252	
	Sobremesa		Iogurte de aromas	89	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	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	
		08-01-2018	09-01-2018	10-01-2018	11-01-2018	12-01-2018					
	Sopa	Agrião	102	Feijão branco com nabiça	167	Puré de abóbora com espinafres	104	Feijão com lombardo	187	Juliana	100
	Prato	Peito de frango estufado com legumes	231	Filetes de pescada estufados com legumes	313	Strogonoff de porco	352	Salada de feijão frade com atum	618	Carne de vaca à bolonhesa (esparquete)	658
6ª	Guarnição/Acompanhamento	Massa espiral	323	Arroz de tomate e salada de alface	385	Macarronete e macedónia cozida	410	Cenoura cozida em rodelas	54	Salada de tomate	56
	Sobremesa	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Arroz doce	261	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
		15-01-2018	16-01-2018	17-01-2018	18-01-2018	19-01-2018					
	Sopa	Alho francês	109	Creme de cenoura	91	Puré de grão com espinafres	149	Creme de courgette	96	Creme de tomate e feijão verde	109
	Prato	Pastéis de bacalhau	359	Hambúrguer de vaca grelhado	215	Bacalhau gratinado (batata palha, molho branco)	517	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	394	Panado de frango (nuggets) no forno	299
1ª	Guarnição/Acompanhamento	Arroz de tomate	335	Arroz branco, batata frita pala-pala	451	Salada de alface	50	Arroz branco	329	Massa espiral	323
	Sobremesa	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Leite creme	194
	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
		22-01-2018	23-01-2018	24-01-2018	25-01-2018	26-01-2018					
	Sopa	Juliana	100	Caldo verde	95	Creme de couve flor	100	Feijão verde	99	Agrião com feijão branco	183
	Prato	Jardineira de vaca (carne de vaca, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	632	Salada de grão-de-bico com bacalhau, ovo, batata e cenoura cozida	618	Carne de porco assada	394	Salada de pescada, batata, cenoura e ovo	368	Frango assado	286
2ª	Guarnição/Acompanhamento	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Macarronete e salada de alface e beterraba	375	Brócolos cozidos	60	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 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
		29-01-2018	30-01-2018	31-01-2018							
	Sopa	Alho francês	109	Espinafres	101	Canja com massinhas	196				
	Prato	Peixe escondido (filetes de pescada, batata palha, molho branco, cenoura)	684	Rancho (carne de porco, grão de bico, macarronete, cenoura e couve lombarda)	673	Salada de atum à camponesa	524				
3ª	Guarnição/Acompanhamento	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Salada de alface	50				
	Sobremesa	Fruta da época	49	Fruta da época	49	Pudim flan	134				
	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				

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