



	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	06-11-2017		07-11-2017		08-11-2017		09-11-2017		10-11-2017		
	Kcal J/V EB1		Kcal J/V EB1		Kcal J/V EB1		Kcal J/V EB1		Kcal J/V EB1		
9ª	Sopa							Creme de ervilhas	109	Agrião	102
	Prato							Granadeiro estufado	182	Perna de peru assada	270
	Guarnição/Acompanhamento							Cotovelinhos e feijão verde cozido	332	Arroz branco, beterraba e pepino	384
	Sobremesa							Fruta da época	46	Fruta da época	46
	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
	Sopa	Feijão verde	99	Lombardo e cenoura ralada	100	Espinafres	101	Grão com cenoura aos cubos	238	Creme de legumes (Lombardo, cenoura e alho francês)	105
	Prato	Filetes de alobote no forno	197	Frango assado	286	Saladinha de grão com bacalhau e ovo cozido ralado (batata, cenoura aos cubos)	589	Tirinhas de porco estufadas	303	Arrozinho de peixe (pescada) com delicias do mar	570
10ª	Guarnição/Acompanhamento	Arroz de cenoura e brócolos cozidos	395	Esparguete, tomate e couve roxa	394	Feijão verde cozido	54	Macarronete, pepino e milho	403	Salada de alface	50
	Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelatina	110	Fruta da época	46
	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 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
	Sopa	Nabiça	104	Creme de cenoura	91	Feijão com espinafres	182	Alho Francês	109	Canja com massinha	196
	Prato	Esparguete à napolitana (fiambre, salsicha e cogumelos)	668	Douradinhos no forno	216	Carne de porco guisada aos cubos com ervilhas	255	Abrótea estufada com tomate e pimento	185	Arroz de aves (frango e peru)	641
11ª	Guarnição/Acompanhamento	Salada de tomate	56	Arroz de ervilhas, salada alface e couve roxa	402	Macarronete e salada de tomate e pepino	380	Batata cozida e couve bruxelas	289	Salada mista	54
	Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Pudim flan	89	Fruta da época	46	Fruta da época	46
	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 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
	Sopa	Creme de Abóbora	73	Brócolos	105	Alho Francês	109	Couve flôr	100	Grão com cotovelinhos	227
	Prato	Atum com salada de feijão frade (batata, cenoura, milho, ovo cozido ralado)	655	Perna de frango estufada	297	Pescada cozida	180	Almôndegas de tomata	354	Granadeiro no forno com espinafres (puré)	534
12ª	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface	50	Arroz de ervilhas, couve roxa e milho	426	Batata, cenoura e brócolos	291	Esparguete, cenoura ralada e milho	411	Salada de alface e tomate	54
	Sobremesa	Iogurte de aromas	89	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46
	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 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
	Sopa	Courgete e alface	98	Feijão com lombardo	187	Brócolos	105	Abóbora com ervilhas	118		
	Prato	Tesourinhos no forno	242	Frango guisado com cenoura e ervilhas	228	Bacalhau gratinado com batata	517	Feijoada de soja	451		
13ª	Guarnição/Acompanhamento	Arroz de cenoura e beterraba ralada	384	Esparguete, salada de alface e milho	404	Beterraba ralada	49	Arroz branco, salada de tomate e couve roxa	251		
	Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelatina	110	Fruta da época	46		
	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 chourição, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348		

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