



	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	04-09-2017	Kcal JI/ EB1	05-09-2017	Kcal JI/ EB1	06-09-2017	Kcal JI/ EB1	07-09-2017	Kcal JI/ EB1	08-09-2017	Kcal JI/ EB1	
2ª	Sopa	Feijão verde	99	Grão com espinafres	182	Creme de legumes (cenoura, alho francês, aipo e nabo)	103	Canja com massinha	196	Agrião	102
	Prato	Arroz de atum	663	Almôndegas de tomatada	354	Pescada cozida	180	Frango guisado com feijão branco e cenoura aos cubos	421	Massinha de granadeiro com delicias do mar	476
	Guarnição/Acom panhamento	Salada de alface e cenoura ralada	56	Esparguete e salada de cenoura ralada e milho	411	Batata cozida, bróculos e ovo cozido	358	Arroz branco e salada de couve roxa e pepino	245	Salada de alface e tomate	54
	Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelatina	110	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
	11-09-2017	Kcal JI/ EB1	12-09-2017	Kcal JI/ EB1	13-09-2017	Kcal JI/ EB1	14-09-2017	Kcal JI/ EB1	15-09-2017	Kcal JI/ EB1	
3ª	Sopa		Brócolos	100	Feijão com lombardo	187	Couve flôr e feijão verde	103	Nabiça	104	
	Prato		Saladinha de grão com bacalhau e ovo cozido ralado (batata, cenoura aos cubos)	618	Nuggets de frango no forno	299	Cação no forno	242	Carne de porco guisada aos cubos com ervilhas	255	
	Guarnição/Acom panhamento	FERIADO	Beterraba ralada	49	Arroz branco e salada de alface e couve roxa	392	Batata, bróculos e milho	354	Macarronete e salada de tomate e pepino	380	
	Sobremesa		Fruta da época	46	Fruta da época	46	Iogurte de aromas	89	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	
	18-09-2017	Kcal JI/ EB1	19-09-2017	Kcal JI/ EB1	20-09-2017	Kcal JI/ EB1	21-09-2017	Kcal JI/ EB1	22-09-2017	Kcal JI/ EB1	
4ª	Sopa	Grão com Lombardo	148	Alho francês	109	Ervilhas com cubinhos de cenoura	115	Canja com baguinhos de arroz	196	Creme de Abóbora	73
	Prato	Massa espiral com cogumelos, courgete, milho, cenoura, ervilhas e alho francês estufado	403	Rolo de carne(vaca e porco) no forno	220	Bacalhau gratinado com espinafres e puré de batata	440	Perna de peru assada	270	Calamares no forno	276
	Guarnição/Acom panhamento	Salada de cenoura e pepino	56	Arroz de cenoura, salada de couve roxa e alface	388	Salada de alface e beterraba	52	Esparguete, salada de tomate e milho	417	Arroz de feijão, salada de tomate e pepino	340
	Sobremesa	Fruta da época	46	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	46	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 JI/ EB1	26-09-2017	Kcal JI/ EB1	27-09-2017	Kcal JI/ EB1	28-09-2017	Kcal JI/ EB1	29-09-2017	Kcal JI/ EB1	
5ª	Sopa	Feijão verde	99	Creme de ervilhas	92	Agrião	102	Feijão com espinafres	182	Caldo Verde	95
	Prato	Bolonhesa de carne (vaca e porco)	612	Saladinha de atum com feijão frade,batata,cenoura,ervilhas e ovo cozido	655	Carne de porco estufada aos cubos	394	Pescada estufada	188	Frango assado	286
	Guarnição/Acom panhamento	Salada de couve roxa e milho	81	Salada de tomate	56	Arroz de cenoura, salada de beterraba e pepino	390	Batata e feijão-verde salteado	277	Esparguete, salada de alface	381
	Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelado	261	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

