

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1	01-02-2018	Kcal Ji/Eb1	02-02-2018	Kcal Ji/Eb1	
1ª	Sopa						Abóbora com massinha	161	Feijão verde	99	
	Prato						Esparguete á bolonhesa (vacca e porco)	612	Cação estufado	197	
	Guarnição/Acompanhamento						Salada de alface e milho	77	Arroz de cenoura e brócolos salteados	395	
	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	
		05-02-2018	06-02-2018	07-02-2018	08-02-2018	09-02-2018					
	Sopa	Courgette e cenoura aos cubos	96	Caldo verde	95	Carja com massinha	196	Alho francês	109	Feijão com nabiça	167
	Prato	Rolo de carne no forno (vacca e porco)	220	Pescada de cebolada	188	Ranchinho com c.porco, frango, macaronete, grão, couve lombarda e cenoura estufados	754	Bacalhau espiritual	461	Perna de frango assada	279
2ª	Guarnição/Acompanhamento	Arroz e salada de alface e milho	402	Batata assada e feijão verde cozido	277			Puré de Batata e cenoura ralada	290	Batata pála-pála, arroz branco e salada de alface e couve roxa	512
	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	261	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
		12-02-2018	13-02-2018	14-02-2018	15-02-2018	16-02-2018					
	Sopa	Crema de couve flor e cenoura	106		Lombardo	100	Grão com espinafres	149	Cenoura	91	
	Prato	Bolonhesa de atum	571	CARNAVAL	Pescada à gomes de sá (batata e ovo cozido)	400	Arroz de aves no forno (frango e peru)	215	Palmeta de cebolada	204	
3ª	Guarnição/Acompanhamento	Esparguete e beterraba ralada	380		Salada de alface e milho	77	Salada de alface e couve roxa	57	Massa cotovelos, brócolos e cenoura cozida	346	
	Sobremesa	Fruta da época	46		Fruta da época	46	Fruta da época	46	Arroz doce	261	
	Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348		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	
		19-02-2018	20-02-2018	21-02-2018	22-02-2018	23-02-2018					
	Sopa	Nabiça	104	Grão com couve	151	Minestrone (feijão verde, cenoura, aipo)	109	Crema de espinafres	101	Carja com massinha	196
	Prato	Salada de ratatouille, soja e cogumelos salteados com massa espiral	555	Filete de arinca no forno	166	Carne de porco estufada aos cubos	827	Massinha de peixe (granadeiro) e delícias do mar	476	Perna de frango estufada	297
4ª	Guarnição/Acompanhamento	Salada de pepino e beterraba	55	Batata, feijão verde e milho	309	Feijão catarino, lombardo, cenoura e arroz branco		Salada de tomate e couve roxa	290	Arroz de cenoura, salada de alface e beterraba	387
	Sobremesa	Fruta da época	46	Gelatina	110	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
		26-02-2018	27-02-2018	28-02-2018							
	Sopa	Puré de espinafres	101	Abóbora com massinha	161	Juliana (lombardo e cenoura)	100				
	Prato	Massinha de atum	524	Hambúrguer misto (vacca e porco) no forno	215	Pescada assada no forno	243				
5ª	Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e pepino	56	Arroz de feijão, salada de tomate e milho	510	Batata cozida e brócolos	283				
	Sobremesa	Fruta da época	46	Pudim flan	134	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				

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendóins, 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.**

