

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	02-07-2018	Kcal JI/Eb1	03-07-2018	Kcal JI/Eb1	04-07-2018	Kcal JI/Eb1	05-07-2018	Kcal JI/Eb1	06-07-2018	Kcal JI/Eb1
<b>Sopa</b>	Juliana (lombardo e cenoura)	100	Cenoura e feijão verde	102	Lombardo	100	Alho francês	109	Feijão com espinafres	182
<b>Prato</b>	Douradinhos de pescada no forno	216	Almôndegas (vacca e porco) estufadas com molho de tomate	354	Saladinha de atum com feijão frade	618	Carne de porco estufada aos cubinhos	394	Filetes de alabote no forno	197
<b>1ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz de legumes e salada de alface	413	Esparguete, salada tomate e pepino	388	Brócolos cozidos	60	Macarronete e salada de tomate	334	Arroz de cenoura e beterraba	384
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelatina	110
<b>Lanche</b>	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
	09-07-2018	Kcal JI/Eb1	10-07-2018	Kcal JI/Eb1	11-07-2018	Kcal JI/Eb1	12-07-2018	Kcal JI/Eb1	13-07-2018	Kcal JI/Eb1
<b>Sopa</b>	Brócolos	105	Creme de ervilhas	109	Nabiça	104	Feijão verde	99	Creme de curgete	96
<b>Prato</b>	Empadão de carne (vacca e porco) gratinado no forno com arroz	617	Granadeiro estufado	182	Carne de porco assada com laranja	374	Bacalhau gratinado com batata	517	Frango estufado com cenoura aos cubos, milho e macarronete	535
<b>2ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Salada de alface e couve roxa	57	Salada camponesa de legumes (batata, cenoura, ervilha, f.verde)	221	Arroz de ervilhas, cenoura e milho	380	Cenoura ralada	54		
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelado	261	Fruta da época	46	Fruta da época	46
<b>Lanche</b>	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
	16-07-2018	Kcal JI/Eb1	17-07-2018	Kcal JI/Eb1	18-07-2018	Kcal JI/Eb1	19-07-2018	Kcal JI/Eb1	20-07-2018	Kcal JI/Eb1
<b>Sopa</b>	Repolho	107	Creme de abóbora e grão	96	Canja com massinha	162	Feijão com nabiça	167	Alface	93
<b>Prato</b>	Cação estufado com coentros	197	Frango assado	286	Legumes guisados com cogumelos, cenoura, brócolos, courgete e feijão	291	Rolo de carne no forno (porco e vacca)	220	Saladinha de pescada cozida (batata, cenoura e brócolos cozidos)	382
<b>3ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz primavera (milho, ervilhas e cenoura)	380	Esparguete, salada de tomate e pepino	388	Arroz branco e c. roxa ralada	381	Massa espiral e ervilhas salteadas	392		
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelado	261	Fruta da época	46
<b>Lanche</b>	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
	23-07-2018	Kcal JI/Eb1	24-07-2018	Kcal JI/Eb1	25-07-2018	Kcal JI/Eb1	26-07-2018	Kcal JI/Eb1	27-07-2018	Kcal JI/Eb1
<b>Sopa</b>	Cenoura com massinha	162	Curgete com cubos de cenoura	96	Creme de espinafres	101	Legumes (alho francês, couve flor e cenoura)	112	Abóbora com coentros	93
<b>Prato</b>	Nuggets de frango no forno	287	Bacalhau à gomes de sá	379	Ranchinho (carne porco, frango estufados com cenoura, lombardo, grão e macarronete)	677	Abrótea estufada com tomate e pimentos	185	Tirinhas de porco com cogumelos	306
<b>4ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz de cenoura e salada mista	389	Salada de alface e tomate	54			Arroz branco e salada de alface e tomate	329	Massa espiral, cenoura ralada	388
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelatina	110	Fruta da época	46
<b>Lanche</b>	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
	30-07-2018	Kcal JI/Eb1	31-07-2018	Kcal JI/Eb1						
<b>Sopa</b>	Caldo verde	95	Feijão verde	99						
<b>Prato</b>	Bolonhesa de atum (Esparguete)	571	Arroz de aves no forno (frango e peru)	641						
<b>5ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Cenoura ralada	54	Salada de alface e couve roxa	57						
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	46	Gelado	261						
<b>Lanche</b>	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 alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 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.**

