

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	04-01-2021		05-01-2021		06-01-2021		07-01-2021		08-01-2021		
		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1	
7ª	Sopa	Creme de cenoura e abóbora ¹²	70	Espinafres ¹²	60	Legumes (brócolos, c.flôr, cenoura) ¹²	97	Camponesa (feijão, lombardo e batata) ¹²	87	Lombardo e cenoura ralada ¹²	81
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6}	285	Salada de batata, grão, cebola, couve coração e cenoura	323	Massa espiral ¹ , brócolos, milho e ervilhas	296	Arroz de feijão vermelho	391	Favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde	274
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e cenoura	59			Salada de cenoura e couve roxa	69	Salada de alface e pepino	56		
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	46	Fruta da época	44
	11-01-2021		12-01-2021		13-01-2021		14-01-2021		15-01-2021		
		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1	
8ª	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	73	Couve lombardo ¹²	81	Creme de alho francês e arão ¹²	107	Curgete e cenoura ¹²	74	Couve branca ¹²	74
	Prato	Arroz de milho com lombardo e alho francês	216	Massa ¹ de cenoura, feijão vermelho e cogumelos ¹² , alho francês e brócolos	392	Lentilhas estufadas com tomate, milho, batata e feijão verde	340	Grão de bico em tomatada, macarronete ¹ , curgete e alho francês	361	Arroz de feijão branco e couve coração	396
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e milho	87	Salada de tomate e alface	57			Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	18-01-2021		19-01-2021		20-01-2021		21-01-2021		22-01-2021		
		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1	
1ª	Sopa	Creme de cenoura	76	Espinafres e grão de bico	114	Creme de couve-flor e abóbora	86	Feijão verde	65	Alface	71
	Prato	Arroz de ervilhas com milho e cogumelos ¹²	279	Salada de batata e feijão frade cozidos com cebola e salsa	366	Massa macarronete com cenoura e grão de bico ¹	328	Arroz de feijão branco e alho francês	401	Massa guisada com cenoura, ervilhas e couve-flor ¹	227
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de tomate e pepino	56	Brócolos e cenoura salteados	73	Couve coração cozida	56	Salada de alface e tomate	57	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	25-01-2021		26-01-2021		27-01-2021		28-01-2021		29-01-2021		
		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1	
2ª	Sopa	Creme legumes (couve branca, espinafres e curgete)	138	Couve coração e cenoura	80	Couve lombardo e feijão branco	107	Creme de alho francês	81	Brócolos	80
	Prato	Massa macarronete com cenoura e feijão ¹	363	Arroz primavera (ervilhas, milho e cenora) com cogumelos ¹²	325	Salada de batata, grão de bico, cebola, feijão verde e salsa	323	Massa esparguete com cenoura, feijão catarino e	381	Arroz de lentilhas, milho e cogumelos ¹²	349
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de pepino e milho	81			Salada de alface e cenoura	59	Tomate e cenoura ralada	58	Salada de alface e tomate	57
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44

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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**