

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira						
	01-10-2019	Kcal J/Eb1	02-10-2019	Kcal J/Eb1	03-10-2019	Kcal J/Eb1	04-10-2019	Kcal J/Eb1			
5ª	Sopa	Curgete e feijão verde	87	Alho francês	100	Grão com espinafres	114	Creme de legumes (cenoura, nabo, curgete)	119		
	Prato	Estufado de soja ⁶ com alho francês e esparguete ¹	177	Salada de batata com grão, ovo ³ e coentros picados	421	Lentilhas guisadas com arroz de açafrao	321	Massa espiral ¹ com coentros, cenoura, ervilhas, brócolos	266		
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e beterraba	72	Cenoura e couve roxa ralada	69	Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e cenoura ralada	56		
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44		
	07-10-2019	Kcal J/Eb1	08-10-2019	Kcal J/Eb1	09-10-2019	Kcal J/Eb1	10-10-2019	Kcal J/Eb1	11-10-2019	Kcal J/Eb1	
6ª	Sopa	Curgete e coentros	82	Lombardo e cenoura ralada	89	Caldo verde	78	Feijão com cenoura aos cubos	98	Abóbora e ervilhas	74
	Prato	Ratatouille guisado com ervilhas, esparguete ¹ e cogumelos ¹²	274	Saladinha de feijão frade, batata, cenoura, feijão verde e milho	337	Legumes chineses ¹² estufados com massa espiral ¹ e favas	517	Empadão de arroz com lentilhas, tomate e alho francês	320	Jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	253
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de tomate e couve roxa	67	Salada de alface e milho	85	Salada de beterraba ralada	67				
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44
	14-10-2019	Kcal J/Eb1	15-10-2019	Kcal J/Eb1	16-10-2019	Kcal J/Eb1	17-10-2019	Kcal J/Eb1	18-10-2019	Kcal J/Eb1	
7ª	Sopa	Brócolos	80	Abóbora e couve flor	89	Grão com lombardo	113	Creme de legumes	119	Espinafres	90
	Prato	Bolonhesa de soja ⁶ com massa espiral ¹	195	Arroz de feijão com lombardo e alho francês	280	Tortilha com ovo ³ , cenoura, ervilhas, pimentos e batata	320	Macarronete ¹ com guisado de grão, lombardo e cenoura	287	Gratinado de legumes ¹ (feijão verde, cenoura, milho, courgete) com batata	219
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e cenoura	69	Salada de alface e beterraba	72	Beterraba ralada	67			Salada de tomate e pepino	56
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44
	21-10-2019	Kcal J/Eb1	22-10-2019	Kcal J/Eb1	23-10-2019	Kcal J/Eb1	24-10-2019	Kcal J/Eb1	25-10-2019	Kcal J/Eb1	
8ª	Sopa	Feijão Verde	86	Legumes	119	Minestrone ¹	185	Creme de ervilhas	81	Lavrador	118
	Prato	Arroz de ervilhas com cenoura e milho salteado	276	Grão estufado com couscous ¹ , ratatouille e ervas provençaise	355	Chili de legumes com feijão e cenoura aos cubos	307	Favas estufadas com batata	186	Arroz de açafrao com ervilhas e coqumelos ¹² estufados	214
	Guarnição/Acompanhamento					Arroz branco, tomate e pepino		Salada de couve roxa e cenoura ralada	69	Salada de alface e beterraba	72
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44
	28-10-2019	Kcal J/Eb1	29-10-2019	Kcal J/Eb1	30-10-2019	Kcal J/Eb1	31-10-2019	Kcal J/Eb1			
1ª	Sopa	Creme de legumes (f.verde, ervilhas, alho francês)	129	Vegetais (courgete, cenoura e alho francês)	84	Cenoura com massinha ¹	106	Feijão verde	86		
	Prato	Arroz de ervilhas com milho e cogumelos ¹²	214	Massa ¹ de cenoura com brócolos, milho e ervilhas	301	Salada de grão, feijão verde, cenoura e brócolos	301	Massa espiral ¹ com cenoura e favas	418		
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e tomate	39					Couve roxa e cenoura	53		
	Sobremesa	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- Amendoins, 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.**