

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	02/09/2019	Kcal Jii/Eb1	03/09/2019	Kcal Jii/Eb1	04/09/2019	Kcal Jii/Eb1	05/09/2019	Kcal Jii/Eb1	06/09/2019	Kcal Jii/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	Grão com cubos de abóbora	97
	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	Arroz de feijão com couve coração	278
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e tomate	39					Couve roxa e cenoura	53	Tomate e milho	67
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	09/09/2019	Kcal Jii/Eb1	10/09/2019	Kcal Jii/Eb1	11/09/2019	Kcal Jii/Eb1	12/09/2019	Kcal Jii/Eb1	13/09/2019	Kcal Jii/Eb1	
2ª	Sopa	Creme de espinafres	90	Camponesa (feijão, lombardo, batata)	105	Nabiça	103	Cenoura com couve flôr	82	Caldo verde	77
	Prato	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	195	Salada de batata com cenoura, milho e ervilhas	220	Arroz de feijão com couve coração	278	Massa espiral ¹ com legumes chineses ^{6,12} e ervilhas estufadas		Empadão (arroz) de lentilhas	320
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface, couve roxa e pepino	72			Cenoura e couve roxa	53	Tomate e cenoura ralada	40	Alface e tomate	39
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	16/09/2019	Kcal Jii/Eb1	17/09/2019	Kcal Jii/Eb1	18/09/2019	Kcal Jii/Eb1	19/09/2019	Kcal Jii/Eb1	20/09/2019	Kcal Jii/Eb1	
3ª	Sopa	Juliana (lombardo, cenoura)	89	Creme de abóbora	71	Grão com cenoura aos cubos	97	Espinafres	90	Courgete e cenoura	82
	Prato	Arroz de ervilhas com milho e cogumelos ¹²	214	Soja estufada com esparguete ^{1,6} e tomate	195	Salada de batata, grão, feijão verde, salsa	277	Arroz de açafraão com lentilhas e cenoura	316	Massinha ¹ de ratatouille com courgete, cenoura, ervilhas, grão e coentros	411
	Guarnição/Acompanhamento	Couve e cenoura cozida	50	Cenoura e milho	71			Alface e beterraba	54		
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	46	Fruta da época	44
	23/09/2019	Kcal Jii/Eb1	24/09/2019	Kcal Jii/Eb1	25/09/2019	Kcal Jii/Eb1	26/09/2019	Kcal Jii/Eb1	27/09/2019	Kcal Jii/Eb1	
4ª	Sopa	Couve flôr	83	Abóbora com massinha ¹	107	Macedónia (nabo, cenoura, f.verde)	98	Courgete e feijão verde	75	Feijão com lombardo	187
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6}	195	Salada de feijão frade cozido com couve coração e cenoura salteados	362	Cogumelos ¹² estufados com tomate, coentros, macarronete ¹	229	Arroz de lentilhas com estufado de alho francês	360	Massa espiral ¹ com feijão catarino estufado, milho e cenoura	411
	Guarnição/Acompanhamento	Alface e tomate	39			Salada de alface e tomate	39	Salada de tomate e couve roxa	43		
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	30/09/2019	Kcal Jii/Eb1									
4ª	Sopa	Abóbora com picado de brócolos	80								
	Prato	Feijão encarnado estufado com legumes (alho francês, abóbora e courgete) e arroz	433								
	Sobremesa	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.

