

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	02-04-2018	Kcal JI/Eb1	03-04-2018	Kcal JI/Eb1	04-04-2018	Kcal JI/Eb1	05-04-2018	Kcal JI/Eb1	06-04-2018	Kcal JI/Eb1	
<b>1ª</b>	<b>Sopa</b>	Macedónia (feijão-verde, cenoura, abóbora)	104	Alho francês	109	Espinafres	101	Grão com lombardo	148	Creme de ervilhas	112
	<b>Prato</b>	Massa esparguete estufada c/ cenoura, cogumelos e ervilhas	356	Salada de Batata c/ couve de bruxelas estufadas c/ pimentos e milho	529	Feijoadinha vegetariana,( cenoura, lombardo guisados)	233	Empadão de legumes (feijão verde cenoura, ervilhas courgette) salada de alface e tomate	351	Arroz de Cogumelos c/ ervilhas e cenoura	351
	<b>Guarnição/Acompanhamento</b>				Arroz branco	188				Salada de alface e couve roxa	57
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelatina	110	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
		<b>09-04-2018</b>	<b>10-04-2018</b>	<b>11-04-2018</b>	<b>12-04-2018</b>	<b>13-04-2018</b>	<b>13-04-2018</b>	<b>13-04-2018</b>	<b>13-04-2018</b>	<b>13-04-2018</b>	<b>13-04-2018</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	91	Creme de legumes (alho francês, cenoura e couve flôr)	112	Feijão com nabiça	167	Abóbora com massinha	161	Lombardo e cenoura ralada	100
	<b>Prato</b>	Arroz de lentilhas e feijão verde	330	Esparguete c/ mistura de legumes chineses	343	Salada de batata, brocolos feijão verde e cenoura	279	Bolonhesa Vegetariana( feijão verde , couve flor e milho) com massa espiral	225	Arroz de cogumelos c/ ervilhas e cenoura	269
<b>2ª</b>	<b>Guarnição/Acompanhamento</b>	Salada de alface e cenoura ralada	56	couve roxa e pepino	57			Salada de alface e cenoura ralada	56	Brocolos e cenoura salteados	68
	<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
		<b>16-04-2018</b>	<b>17-04-2018</b>	<b>18-04-2018</b>	<b>19-04-2018</b>	<b>20-04-2018</b>	<b>20-04-2018</b>	<b>20-04-2018</b>	<b>20-04-2018</b>	<b>20-04-2018</b>	
	<b>Sopa</b>	Abóbora com ervilhas	118	Couve Portuguesa	103	Espinafres	101	Couve flôr e feijão verde	103	Grão com lombardo	148
	<b>Prato</b>	Estufado de cogumelos c/ tomate e arroz de milho	396	Massada de ratatui	343	Feijão guisado com cogumelos e legumes (cenoura,brócolos,courgete)	291	Jardineira de legumes (batata, cenoura e feijão e ervilhas)	531	Massa espiral c/ favas cenoura e ervilhas	269
<b>3ª</b>	<b>Guarnição/Acompanhamento</b>	salada de alface e tomate	54	Salada de tomate	56	Arroz branco	188			salada de tomate	50
	<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 queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com chouriço, iogurte de aromas e uma fruta	324	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348
		<b>23-04-2018</b>	<b>24-04-2018</b>	<b>25-04-2018</b>	<b>26-04-2018</b>	<b>27-04-2018</b>	<b>27-04-2018</b>	<b>27-04-2018</b>	<b>27-04-2018</b>	<b>27-04-2018</b>	
	<b>Sopa</b>	Creme de couve flor e cenoura	106	Grão com espinafres	149			Lombardo	100	Cenoura	91
	<b>Prato</b>	Massinha estufada c/ legumes chineses	340	Arroz de lentilhas e feijão verde	330	FERIADO		Chilli vegetariano(Feijão catarino,feijão verde couve flor e aipo)	299	Salada de legumes (batata, ervilha feijão verde e cenoura ) c/ grão de bico	556
<b>4ª</b>	<b>Guarnição/Acompanhamento</b>	Salada de cenoura e pepino	56	salada de alface e couve roxa	57			Arroz branco, salada de beterraba e pepino	384	Salada de alface	50
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	46	Fruta da época	46			Fruta da época	46	Pudim flan	134
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	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 manteiga, leite simples DI e uma fruta	348
		<b>30-04-2018</b>	<b>30-04-2018</b>	<b>30-04-2018</b>	<b>30-04-2018</b>	<b>30-04-2018</b>	<b>30-04-2018</b>	<b>30-04-2018</b>	<b>30-04-2018</b>	<b>30-04-2018</b>	
	<b>Sopa</b>	Feijão verde	99								
	<b>Prato</b>	Ratatui estufado com esparguete	312								
<b>5ª</b>	<b>Guarnição/Acompanhamento</b>	salada de alface e tomate	54								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	46								
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406								

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 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- 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.**

