

	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	
1ª	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	100	Cenoura e feijão verde	102	Lombardo	100	Alho francês	109	Feijão com espinafres	182
	Prato	Arroz de ratatui	388	Estufado de cogumelos com tomate esparguete e brócolos	428	Salada de feijão frade, batata, ovo cozido e ratatui estufado	587	Macarronada de legumes estufados (cenoura, ervilha, lombardo) com grão	490	Feijoadinha de legumes com brócolos, curgete, ervilhas, cenoura, feijão verde e arroz	741
	Guarnição/Acompanhamento	Feijão verde cozido	54				Milho e feijão verde salteado	176			
	Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelatina	110
Lanche	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	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	
2ª	Sopa	Brócolos	105	Creme de ervilhas	109	Nabiça	104	Feijão verde	99	Creme de Curgete	96
	Prato	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	365	Salada de batata, cenoura, f. verde, ervilhas e ovo cozido	474	Massa espiral com favas, cenoura e ervilhas	419	Jardineira de legumes (batata, cenoura, f. verde e ervilhas)	303	Grão estufado com cotovelinhos e legumes (f.verde, milho, lombardo)	506
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e cenoura	56			Salada de tomate e pepino	57				
	Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelado	261	Fruta da época	46	Fruta da época	46
Lanche	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	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	
3ª	Sopa	Repolho	107	Creme de abóbora e grão	96	Legumes (alho francês, couve flôr e cenoura)	112	Feijão com nabiça	167	Abóbora com coentros	93
	Prato	Arroz de lentilhas e feijão verde	482	Esparguete com mistura de legumes chineses	343	Legumes guisados com cogumelos, cenoura, brócolos, curgete e feijão	291	Empadão de legumes com arroz, c. flôr, aipo, alho francês e milho	396	Ranchinho vegetariano (macarronete, grão, lombardo, cenoura e f. verde)	477
	Guarnição/Acompanhamento	Salada mista	54	Salada de tomate e pepino	57	Arroz branco e c.roxa ralada	381				
	Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelado	261	Fruta da época	46
Lanche	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	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	
4ª	Sopa	Cenoura com massinha	162	Curgete e cubos de cenoura	96	Creme de espinafres	101	Legumes (alho francês, couve flôr e cenoura)	112	Alface	93
	Prato	Arroz de lentilhas e feijão verde	482	Estufado de cogumelos com tomate esparguete e brócolos	428	Salada de legumes (batata, ervilha, f.verde, cenoura) e grão	507	Arroz de ervilhas estufadas e legumes chineses	409	Ratatui estufado com arroz e cogumelos	388
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de c.roxa e milho	81			Salada de pepino e beterraba	55	Salada de alface e c. roxa	57		
	Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelatina	110	Fruta da época	46
Lanche	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	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							
5ª	Sopa	Caldo verde	95	Feijão verde	99						
	Prato	Vegetariano à bolonhesa (feijão verde, couve flor e milho) com massa espiral	352	Legumes chineses estufados com ervilhas e arroz	409						
	Guarnição/Acompanhamento			Salada de alface e c. roxa	57						
	Sobremesa	Fruta da época	46	Gelado	204						
Lanche	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 alérgenos: 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.