

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira					
	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1	Kcal JI/Eb1					
	<b>01-05-2018</b>	<b>02-05-2018</b>	<b>03-05-2018</b>	<b>04-05-2018</b>	<b>05-05-2018</b>					
<b>Sopa</b>		Lombardo	100	Alho francês	109	Feijão com espinafres	182			
<b>Prato</b>	FERIADO	Salada de feijão frade com batata brócolos, cenoura e curgete	448	Grão estufado com macarronete e legumes (feijão verde, milho, lombardo)	506	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	365			
<b>1ª Guarnição/Acompanhamento</b>				Salada de tomate	56	Beterraba	49			
<b>Sobremesa</b>			Gelatina	110	Fruta da época	46	Fruta da época	46		
<b>Lanche</b>			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>07-05-2018</b>	<b>08-05-2018</b>	<b>09-05-2018</b>	<b>10-05-2018</b>	<b>11-05-2018</b>					
<b>Sopa</b>	Brócolos	105	Creme de ervilhas	109	Nabiça	104	Feijão verde	99	Creme de curgete	96
<b>Prato</b>	Arroz de lentilhas e feijão verde	482	Esparguete com mistura de legumes chineses	343	Macarronada de legumes estufados (cenoura, ervilha, lombardo) com grão	490	Arroz com ervilhas estufadas e legumes chineses	409	Salada de batata, feijão frade, ovo cozido e ratatui estufado	587
<b>2ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Salada de alface e cenoura ralada	56	Salada de tomate e pepino	57	Milho e feijão verde salteado	176	Salada de alface e couve roxa	57		
<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>14-05-2018</b>	<b>15-05-2018</b>	<b>16-05-2018</b>	<b>17-05-2018</b>	<b>18-05-2018</b>					
<b>Sopa</b>	Juliana (lombardo e cenoura)	100	Cenoura e feijão verde	102	Creme de abóbora com coentros	93	Feijão com nabiça	167	Repolho	107
<b>Prato</b>	Estufado de cogumelos com tomate esparguete e brócolos	428	Arroz de ratatui	388	Ranchinho vegetariano (macarronete, grão, lombardo, cenoura, f.verde)	477	Empadão de legumes com arroz, couve flor, aipo, alho francês e milho	396	Massa espiral com favas cenoura e ervilhas	419
<b>3ª Guarnição/Acompanhamento</b>		Feijão verde cozido	54					Salada de tomate	56	
<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>21-05-2018</b>	<b>22-05-2018</b>	<b>23-05-2018</b>	<b>24-05-2018</b>	<b>25-05-2018</b>					
<b>Sopa</b>	Cenoura com massinhas	162	Curgete com cubos de cenoura	96	Creme de espinafres	101	Legumes (alho francês, couve flor e cenoura)	112	Alface	93
<b>Prato</b>	Vegetariano à bolonhesa (feijão verde, couve flor e milho) com massa espiral	352	Arroz de lentilhas e feijão verde	482	Jardineira de legumes (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)	303	Chilli vegetariano (Feijão catarino, feijão verde, couve flor e aipo)	449	Salada de legumes (batata, ervilha feijão verde e cenoura ) com grão	507
<b>4ª Guarnição/Acompanhamento</b>		Salada de alface e couve roxa	57				Arroz branco, salada de beterraba e pepino	384	Salada de alface e cenoura ralada	56
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	46	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 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>28-05-2018</b>	<b>29-05-2018</b>	<b>30-05-2018</b>	<b>31-05-2018</b>						
<b>Sopa</b>	Couve flor	106	Creme de abóbora e grão	242	Caldo verde	95				
<b>Prato</b>	Ratatui estufado com arroz e cogumelos	388	Salada de batata, cenoura, feijão verde, ervilhas e ovo cozido	474	Feijoada de legumes (cenoura, brócolos, curgete, ervilhas, feijão verde) com arroz	741				
<b>5ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Salada de alface e couve roxa	57					FERIADO			
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	46	Fruta da época	46	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				

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.