

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira						
			01/06/2022	02/06/2022	03/06/2022						
			Kcal Jv/Eb1	Kcal Jv/Eb1	Kcal Jv/Eb1						
8ª	Sopa		Creme de alho francês e arão ¹²	107	Curgete e cenoura ¹²	74	Couve branca ¹²	74			
	Prato		Lentilhas estufadas com tomate, milho, batata e feijão verde	340	Grão de bico em tomatada, macarronete ¹ , curgete e alho	361	Arroz de feijão branco e couve coração	396			
	Guarnição/Acompanhamento				Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e cenoura	59			
	Sobremesa		Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44			
		06/06/2022	07/06/2022	08/06/2022	09/06/2022	10/06/2022					
		Kcal Jv/Eb1	Kcal Jv/Eb1	Kcal Jv/Eb1	Kcal Jv/Eb1	Kcal Jv/Eb1		Kcal Jv/Eb1			
1ª	Sopa	Creme de cenoura	76	Espinafres e grão de bico	114	Creme de couve-flor e abóbora	86	Feijão verde	65		
	Prato	Arroz de ervilhas com milho e cogumelos ¹²	279	Salada de batata e feijão frade cozidos com cebola e salsa	366	Massa macarronete com cenoura e grão de bico ¹	328	Arroz de feijão branco e alho francês	401	FERIADO	
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de tomate e pepino	56	Brócolos e cenoura salteados	73	Couve coração cozida	56	Salada de alface e tomate	57		
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44		
		13/06/2022	14/06/2022	15/06/2022	16/06/2022	17/06/2022					
		Kcal Jv/Eb1	Kcal Jv/Eb1	Kcal Jv/Eb1	Kcal Jv/Eb1	Kcal Jv/Eb1		Kcal Jv/Eb1			
2ª	Sopa	Creme legumes (couve branca, espinafres e curgete)	138	Couve coração e cenoura	80	Couve lombardo e feijão branco	107	Brócolos	80		
	Prato	Massa macarronete com cenoura e feijão ¹	363	Arroz primavera (ervilhas, milho e cenora) com cogumelos ¹²	325	Salada de batata, grão de bico, cebola, feijão verde e salsa	323	FERIADO	Arroz de lentilhas, milho e cogumelos ¹²	349	
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de pepino e milho	81			Salada de alface e cenoura	59	Salada de alface e tomate	57		
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44		
		20/06/2022	21/06/2022	22/06/2022	23/06/2022	24/06/2022					
		Kcal Jv/Eb1	Kcal Jv/Eb1	Kcal Jv/Eb1	Kcal Jv/Eb1	Kcal Jv/Eb1		Kcal Jv/Eb1			
3ª	Sopa	Creme de alho francês e ervilhas	89	Caldo verde	78	Creme de curgete	82	Espinafres	67	Couve-flor	82
	Prato	Massa espiral com soja granulada e cenoura estufada ^{1,6}	285	Salada de batata, cenoura, ervilhas, cebola e salsa	233	Estufado de couve lombarda, cenoura, feijão catarino e arroz	458	Empadão de lentilhas	316	Massinha com curgete, cenoura, ervilhas, grão e coentros ¹	304
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e milho	87	Salada de alface e tomate	57			Feijão verde salteado	58		
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	46	Fruta da época	44
		27/06/2022	28/06/2022	29/06/2022	30/06/2022						
		Kcal Jv/Eb1	Kcal Jv/Eb1	Kcal Jv/Eb1	Kcal Jv/Eb1						
4ª	Sopa	Creme de curgete	82	Brócolos	80	Couve coração e grão de bico	113	Nabiças	82		
	Prato	Massa esparguete com feijão catarino, curgete e cenoura ¹	375	Chili de legumes com feijão e arroz branco	496	Ratatui guisado com ervilhas, batata e cogumelos ¹²	467	Arroz de feijão encarnado, milho e cogumelos ¹²	428		
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72	Salada de cenoura e milho	87			Couves e cenoura cozida	69		
	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 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- 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.