

		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira						
		Kcal Ji/Eb1	<b>01/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>02/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>03/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>04/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1		
7ª	Sopa	70	Espinafres <sup>12</sup>	60	Legumes (brócolos, c.flôr, cenoura) <sup>12</sup>	97	Camponesa (feijão, lombardo e batata) <sup>12</sup>	87	Lombardo e cenoura ralada <sup>12</sup>	81		
	Prato	285	Salada de batata, grão, cebola, couve coração e cenoura	323	Massa espiral <sup>1</sup> , brócolos, milho e ervilhas	296	Arroz de feijão vermelho	391	Favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde	274		
	Guarnição/Acompanhamento	59			Salada de cenoura e couve roxa	69	Salada de alface e pepino	56				
	Sobremesa	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	46	Fruta da época	44		
		Kcal Ji/Eb1	<b>07/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>08/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>09/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>10/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>11/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1
8ª	Sopa	73	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	81	Couve lombardo <sup>12</sup>	107	Creme de alho francês e grão <sup>12</sup>	74	Curgete e cenoura <sup>12</sup>	74	Couve branca <sup>12</sup>	74
	Prato	216	Arroz de milho com lombardo e alho francês	392	Massa <sup>1</sup> de cenoura, feijão vermelho e cogumelos <sup>12</sup> , alho francês e brócolos	340	Lentilhas estufadas com tomate, milho, batata e feijão verde	361	Grão de bico em tomata, macarronete <sup>1</sup> , curgete e alho francês	396	Arroz de feijão branco e couve coração	396
	Guarnição/Acompanhamento	87	Salada de cenoura e milho	57	Salada de tomate e alface	44	Fruta da época	56	Salada de tomate e pepino	59	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
		Kcal Ji/Eb1	<b>14/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>15/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>16/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>17/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>18/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1
1ª	Sopa	76	Creme de cenoura	114	Espinafres e grão de bico	86	Creme de couve-flor e abóbora	65	Feijão verde	71	Alface	71
	Prato	279	Arroz de ervilhas com milho e cogumelos <sup>12</sup>	366	Salada de batata e feijão frade cozidos com cebola e salsa	328	Massa macarronete com cenoura e grão de bico <sup>1</sup>	401	Arroz de feijão branco e alho francês	227	Massa guisada com cenoura, ervilhas e couve-flor <sup>1</sup>	227
	Guarnição/Acompanhamento	56	Salada de tomate e pepino	73	Brócolos e cenoura salteados	56	Couve coração cozida	57	Salada de alface e tomate	59	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
		Kcal Ji/Eb1	<b>21/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>22/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>23/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>24/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>25/02/2022</b>	Kcal Ji/Eb1
2ª	Sopa	138	Creme legumes (couve branca, espinafres e curgete)	80	Couve coração e cenoura	107	Couve lombardo e feijão branco	81	Creme de alho francês	80	Brócolos	80
	Prato	363	Massa macarronete com cenoura e feijão <sup>1</sup>	325	Arroz primavera (ervilhas, milho e cenora) com cogumelos <sup>12</sup>	323	Salada de batata, grão de bico, cebola, feijão verde e salsa	381	Massa esparguete com cenoura, feijão catarino e brócolos <sup>1</sup>	349	Arroz de lentilhas, milho e cogumelos <sup>12</sup>	349
	Guarnição/Acompanhamento	81	Salada de pepino e milho	44	Fruta da época	59	Salada de alface e cenoura	58	Tomate e cenoura ralada	57	Salada de alface e tomate	57
	Sobremesa	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
		Kcal Ji/Eb1	<b>28/02/2022</b>									
3ª	Sopa	89	Creme de alho francês e ervilhas									
	Prato	285	Massa espiral com soja granulada e cenoura estufada <sup>1,6</sup>									
	Guarnição/Acompanhamento	87	Salada de cenoura e milho									
	Sobremesa	44	Fruta da época									

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.