

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira						
		01-06-2021	02-06-2021	03-06-2021	04-06-2021						
		Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1						
4ª	Sopa	Brócolos	80	Couve coração e grão de bico	113	Creme de cenoura	76				
	Prato	Chili de legumes com feijão e arroz branco	496	Ratatui guisado com ervilhas, batata e cogumelos ¹²	467	FERIADO	Massa espiral com cenoura, feijão catarino e cogumelos , alho francês ^{1,12}	392			
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e milho	87	Fruta da época	44	Fruta da época	57				
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44				
	07-06-2021	08-06-2021	09-06-2021	10-06-2021	11-06-2021						
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1						
5ª	Sopa	Creme de abóbora ¹²	60	Espinafres ¹²	60	Creme de legumes(cenoura, curgete, a. francês) ¹²	91	Couve lombarda e feijão branco ¹²	86		
	Prato	Feijão encarnado estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e macarronete ¹	394	Arroz de açafrão com cenoura e ervilhas	303	Salada de batata, f.verde, milho e favas com cebola e salsa	283	FERIADO	Massa espiral ¹ com coentros, cenoura, grão e couves	342	
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e cenoura	59	Salada de alface e cenoura	59	Salada de tomate e alface	57	Salada de alface e cenoura ralada	59		
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44		
	14-06-2021	15-06-2021	16-06-2021	17-06-2021	18-06-2021						
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1						
6ª	Sopa	Creme de alho francês e abóbora ¹²	77	Brócolos ¹²	79	Creme de curgete e feijão branco ¹²	81	Alface ¹²	64	Couve coração ¹²	72
	Prato	Saladinha de f. frade, batata cenoura f.verde e milho	411	Ratatui guisado com ervilhas, massa ¹ e cogumelos ¹²	486	Arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) com cogumelos ¹²	325	Lentilhas guisadas com arroz de cenoura	349	Massa espiral ¹ com feijão catarino estufado, milho e cenoura	388
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72	Salada de alface e cenoura	59	Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e couve roxa	67	Fruta da época	44
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	21-06-2021	22-06-2021	23-06-2021	24-06-2021	25-06-2021						
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1						
7ª	Sopa	Creme de cenoura e abóbora ¹²	70	Espinafres ¹²	60	Legumes (brócolos, c.flôr, cenoura) ¹²	97	Camponesa (feijão, lombardo e batata) ¹²	87	Lombardo e cenoura ralada ¹²	81
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6}	285	Salada de batata, grão, cebola, couve coração e cenoura	323	Massa espiral ¹ , brócolos, milho e ervilhas	296	Arroz de feijão vermelho	391	Favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde	274
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e cenoura	59	Salada de alface e cenoura	59	Salada de cenoura e couve roxa	69	Salada de alface e pepino	56	Fruta da época	44
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	46	Fruta da época	44
	28-06-2021	29-06-2021	30-06-2021								
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1							
8ª	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	73	Couve lombardo ¹²	81	Creme de alho francês e grão ¹²	107				
	Prato	Arroz de milho com lombardo e alho francês	216	Massa ¹ de cenoura, feijão vermelho e cogumelos ¹² , alho francês e brócolos	392	Lentilhas estufadas com tomate, milho, batata e feijão verde	340				
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e milho	87	Salada de tomate e alface	57						
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44				