

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	15-03-2021	Kcal JI/Eb1	16-03-2021	Kcal JI/Eb1	17-03-2021	Kcal JI/Eb1	18-03-2021	Kcal JI/Eb1	19-03-2021	Kcal JI/Eb1	
1ª	Sopa	Creme de cenoura	76	Espinafres e grão de bico	114	Creme de couve-flor e abóbora	86	Feijão verde	65	Alface	71
	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	Massa guisada com cenoura, ervilhas e couve-flor ¹	227
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de tomate e pepino	56	Brócolos e cenoura salteados	73	Couve coração cozida	56	Salada de alface e tomate	57	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	22-03-2021	Kcal JI/Eb1	23-03-2021	Kcal JI/Eb1	24-03-2021	Kcal JI/Eb1	25-03-2021	Kcal JI/Eb1	26-03-2021	Kcal JI/Eb1	
2ª	Sopa	Creme legumes (couve branca, espinafres e curgete)	138	Couve coração e cenoura	80	Couve lombardo e feijão branco	107	Creme de alho francês	81	Brócolos	80
	Prato	Massa macarronete com cenoura e feijão ¹	363	Arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos ¹²	325	Salada de batata, grão de bico, cebola, feijão verde e salsa	323	Massa esparguete com cenoura, feijão catarino e brócolos ¹	381	Arroz de lentilhas, milho e cogumelos ¹²	349
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de pepino e milho	81			Salada de alface e cenoura	59	Tomate e cenoura ralada	58	Salada de alface e tomate	57
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	29-03-2021	Kcal JI/Eb1	30-03-2021	Kcal JI/Eb1	31-03-2021	Kcal JI/Eb1					
3ª	Sopa	Creme de alho francês e ervilhas	89	Caldo verde	78	Creme de curgete	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				
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e milho	87	Salada de alface e tomate	57						
	Sobremesa	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.**