

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	01-11-2021	Kcal Ji/Eb1	02-11-2021	Kcal Ji/Eb1	03-11-2021	Kcal Ji/Eb1	04-11-2021	Kcal Ji/Eb1	05-11-2021	Kcal Ji/Eb1	
2ª	Sopa		Couve coração	72	Creme de alface	64	Feijão-verde	57	Cenoura e couve branca	91	
	Prato	FERIADO		Arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos ¹²	325	Salada de batata, grão de bico, cebola, feijão verde e salsa	323	Arroz de lentilhas, milho e cogumelos ¹²	349	Massa esparguete ¹ com cenoura, feijão catarino e brócolos	381
	Guarnição/Acompanhamento					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	
	08-11-2021	Kcal Ji/Eb1	09-11-2021	Kcal Ji/Eb1	10-11-2021	Kcal Ji/Eb1	11-11-2021	Kcal Ji/Eb1	12-11-2021	Kcal Ji/Eb1	
3ª	Sopa	Creme de alho francês e abóbora	77	Couve lombarda	81	Nabiça	82	Puré de curgete e grão	100	Legumes (cenoura, curgete, alho francês)	91
	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 ¹ com curgete, cenoura, ervilhas, grão e coentros	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
	15-11-2021	Kcal Ji/Eb1	16-11-2021	Kcal Ji/Eb1	17-11-2021	Kcal Ji/Eb1	18-11-2021	Kcal Ji/Eb1	19-11-2021	Kcal Ji/Eb1	
4ª	Sopa	Creme de cenoura e abóbora	70	Legumes (brócolos, couve-flor, cenoura)	97	Creme de alho francês	73	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	87	Lombardo e cenoura ralada	81
	Prato	Massa esparguete ¹ com feijão catarino, curgete e cenoura	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	Massa espiral ¹ com cenoura, feijão catarino e cogumelos	392
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72	Salada de cenoura e milho	87			Couves e cenoura cozida	69	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
	22-11-2021	Kcal Ji/Eb1	23-11-2021	Kcal Ji/Eb1	24-11-2021	Kcal Ji/Eb1	25-11-2021	Kcal Ji/Eb1	26-11-2021	Kcal Ji/Eb1	
5ª	Sopa	Puré de ervilhas	73	Couve lombardo	81	Sopa de espinafres	60	Curgete e cenoura	74	Couve branca	74
	Prato	Feijão encarnado estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e macarronete ¹	394	Arroz de açafraão com cenoura e ervilhas	303	Salada de batata, f.verde, milho e favas com cebola e salsa	283	Empadão de arroz e soja ⁶	355	Massa espiral ¹ com coentros, cenoura, grão e couves	342
	Guarnição/Acompanhamento			Salada de alface e cenoura	59	Salada de tomate e alface	57	Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e cenoura ralada	59
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	29-11-2021	Kcal Ji/Eb1	30-11-2021	Kcal Ji/Eb1							
6ª	Sopa	Creme de cenoura	76	Grão de bico com grelos	114						
	Prato	Saladinha de f. frade, batata cenoura f.verde e milho	411	Ratatui guisado com ervilhas, massa ¹ e cogumelos ¹²	486						
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72								
	Sobremesa	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- Amendins, 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.