

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira						
	Kcal Ji/Eb1	<b>01/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>02/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>03/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>04/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1		
3ª	Sopa			Creme de curgete	82	Espinafres	67	Couve-flor	82		
	Prato			Estufado de couve lombarda, cenoura, feijão catarino e arroz	458	Empadão de lentilhas	316	<b>Massinha</b> com curgete, cenoura, ervilhas, grão e coentros <sup>1</sup>	304		
	Guarnição/Acompanhamento			Fruta da época	44	Feijão verde salteado	58				
Sobremesa				Fruta da época	44	Fruta da época	46	Fruta da época	44		
	<b>07/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>08/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>09/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>10/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>11/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	
4ª	Sopa	Creme de curgete	82	Brócolos	80	Couve coração e grão de bico	113	Nabiças	82	Creme de cenoura	76
	Prato	<b>Massa esparguete</b> com feijão catarino, curgete e cenoura <sup>1</sup>	375	Chili de legumes com feijão e arroz branco	496	Ratatui guisado com ervilhas, batata e cogumelos <sup>12</sup>	467	Arroz de feijão encarnado, milho e cogumelos <sup>12</sup>	428	<b>Massa espiral</b> com cenoura, feijão catarino e cogumelos alho francês <sup>1,12</sup>	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	
	<b>14/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>15/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>16/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>17/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>18/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	
5ª	Sopa	<b>Creme de abóbora</b> <sup>12</sup>	60	Espinafres <sup>12</sup>	60	<b>Creme de legumes (cenoura, curgete, a. francês)</b> <sup>12</sup>	91	<b>Couve coração</b> <sup>12</sup>	72	<b>Couve lombarda e feijão branco</b> <sup>12</sup>	86
	Prato	Feijão encarnado estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e macarronete <sup>1</sup>	394	Arroz de açafrão com cenoura e ervilhas	303	Salada de batata, f.verde, milho e favas com cebola e salsa	283	Empadão de arroz e soja <sup>6</sup>	355	<b>Massa espiral</b> <sup>1</sup> 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 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	
	<b>21/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>22/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>23/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>24/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>25/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	
6ª	Sopa	<b>Creme de alho francês e abóbora</b> <sup>12</sup>	77	Brócolos <sup>12</sup>	79	<b>Creme de curgete e feijão branco</b> <sup>12</sup>	81	<b>Alface</b> <sup>12</sup>	64	<b>Couve coração</b> <sup>12</sup>	72
	Prato	Saladinha de f. frade, batata cenoura f.verde e milho	411	Ratatui guisado com ervilhas, massa <sup>1</sup> e cogumelos <sup>12</sup>	486	Arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) com cogumelos <sup>12</sup>	325	Lentilhas guisadas com arroz de cenoura	349	<b>Massa espiral</b> <sup>1</sup> com feijão catarino estufado, milho e cenoura	388
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72			Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e couve roxa	67		
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	
	<b>28/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>29/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>30/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1	<b>31/03/2022</b>	Kcal Ji/Eb1			
7ª	Sopa	<b>Creme de cenoura e abóbora</b> <sup>12</sup>	70	Espinafres <sup>12</sup>	60	<b>Legumes (brócolos, c.flôr, cenoura)</b> <sup>12</sup>	97	<b>Camponesa (feijão, lombardo e batata)</b> <sup>12</sup>	87		
	Prato	<b>Bolonhesa de soja com esparguete</b> <sup>1,6</sup>	285	Salada de batata, grão, cebola, couve coração e cenoura	323	<b>Massa espiral</b> <sup>1</sup> , brócolos, milho e ervilhas	296	Arroz de feijão vermelho	391		
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e cenoura	59			Salada de cenoura e couve roxa	69	Salada de alface e pepino	56		
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	46			

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.**