

|                                 | Segunda-Feira  | Terça-Feira  | Quarta-Feira   | Quinta-Feira  | Sexta-Feira   |
|---------------------------------|--|--|--|---|---|
|                                 |  | <b>01/07/2025</b>  | <b>02/07/2025</b>  | <b>03/07/2025</b>   | <b>04/07/2025</b>   |
|                                 |  | Kcal<br>JI/EB  | Kcal<br>JI/EB  | Kcal<br>JI/EB   | Kcal<br>JI/EB   |
| <b>Sopa</b>                     |  | Grão <sup>6,13</sup> com lombardo  | Abóbora com alho francês   | Alho francês  | Creme de curgete com cenoura  |
| <b>Prato</b>                    |  | 222  | Salada de salmão e massa fusili com feijão verde, cenoura e milho <sup>1,4,6,10</sup>        | 88  | 218   |
| <b>Guarnição/Acompanhamento</b> |  | Arroz branco e salada mista  |  | - Arroz alegre (milho, cenoura, ervilha)  | Salada mista  |
| <b>Sobremesa</b>                |  | 44   | 44   | 44  | 44  |
| <b>Lanche</b>                   |  | Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta                       | Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup> | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta |
|                                 |  | 266  | 266  | 249   | 266   |
|                                 | <b>07/07/2025</b>  | <b>08/07/2025</b>  | <b>09/07/2025</b>  | <b>10/07/2025</b>   | <b>11/07/2025</b>   |
|                                 | Kcal<br>JI/EB  | Kcal<br>JI/EB  | Kcal<br>JI/EB  | Kcal<br>JI/EB   | Kcal<br>JI/EB   |
| <b>Sopa</b>                     | Lombardo   | Feijão branco <sup>6,13</sup> com feijão verde                             | Nabiça   | Caldo verde   | Creme de abóbora com curgete  |
| <b>Prato</b>                    | 157  | 199  | 456  | 240   | 292   |
| <b>Guarnição/Acompanhamento</b> | Massa esparguete <sup>1,6,10</sup> e salada mista  | Arroz de tomate e salada mista   | Rancho (carne porco estufada com grão, macarronete, cenoura e lombardo) <sup>1,6,10,13</sup> | Filetes de pescada <sup>2,4</sup> estufados com legumes   | Arroz de açafraão com ervilhas e carne de porco                     |
| <b>Sobremesa</b>                | 44   | 44   | 44   | 98  | -   |
| <b>Lanche</b>                   | Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup> | Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite                           | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta                       | Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup> | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta |
|                                 | 244  | 291  | 266  | 249   | 266   |
|                                 | <b>14/07/2025</b>  | <b>15/07/2025</b>  | <b>16/07/2025</b>  | <b>17/07/2025</b>   | <b>18/07/2025</b>   |
|                                 | Kcal<br>JI/EB  | Kcal<br>JI/EB  | Kcal<br>JI/EB  | Kcal<br>JI/EB   | Kcal<br>JI/EB   |
| <b>Sopa</b>                     | Couve portuguesa   | Feijão <sup>6,13</sup> com grelos  | Agrião   | Feijão verde  | Creme de legumes  |
| <b>Prato</b>                    | 88   | 111  | 73   | 87  | 91  |
| <b>Guarnição/Acompanhamento</b> | Arroz de atum <sup>4</sup>   | Frango estufado  | Bacalhau fresco <sup>2,4,12,14</sup> com tomate aos cubos                                    | Chili   | Massinha de tintureira com tomate e coentros <sup>1,4,6,10</sup>    |
| <b>Sobremesa</b>                | 14   | 121  | 126  | 83  | 16  |
| <b>Lanche</b>                   | Fruta da época   | Fruta da época   | Fruta da época   | Fruta da época  | Fruta da época  |
|                                 | 44   | 89   | 44   | 44  | 44  |
|                                 | Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup> | Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite                           | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta                       | Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup> | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta |
|                                 | 244  | 291  | 266  | 249   | 266   |
|                                 | <b>21/07/2025</b>  | <b>22/07/2025</b>  | <b>23/07/2025</b>  | <b>24/07/2025</b>   | <b>25/07/2025</b>   |
|                                 | Kcal<br>JI/EB  | Kcal<br>JI/EB  | Kcal<br>JI/EB  | Kcal<br>JI/EB   | Kcal<br>JI/EB   |
| <b>Sopa</b>                     | Cenoura com brócolos   | Grão <sup>6,13</sup> com espinafres e cenoura                              | Hortaliça  | Creme de abóbora  | Canja <sup>1,6,10</sup>   |
| <b>Prato</b>                    | 93   | 124  | 141  | 76  | 69  |
| <b>Guarnição/Acompanhamento</b> | Arroz de carne de porco, feijão <sup>6,13</sup> , cenoura e lombardo                                 | 24   | Perninha de frango no forno  | Bacalhau gratinado com espinafres e cenoura <sup>1,2,4,6,7,10,12,14</sup>                           | Almondégas mistas <sup>1,6,12</sup> com molho de cenoura            |
| <b>Sobremesa</b>                | 436  | 44   | 44   | 247   | 308   |
| <b>Lanche</b>                   | Fruta da época   | Fruta da época   | Fruta da época   | Fruta da época  | Fruta da época  |
|                                 | 44   | 44   | 44   | 44  | 44  |
|                                 | Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup> | Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite                           | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta                       | Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup> | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta |
|                                 | 244  | 266  | 266  | 249   | 266   |
|                                 | <b>28/07/2025</b>  | <b>29/07/2025</b>  | <b>30/07/2025</b>  | <b>31/07/2025</b>   |   |
|                                 | Kcal<br>JI/EB  | Kcal<br>JI/EB  | Kcal<br>JI/EB  | Kcal<br>JI/EB   |   |
| <b>Sopa</b>                     | Creme de legumes   | Caldo verde  | Lentilhas com cenoura aos cubos  | Abóbora com curgete   |   |
| <b>Prato</b>                    | 91   | 87   | 94   | 69  |   |
| <b>Guarnição/Acompanhamento</b> | Filetes de pescada <sup>2,4</sup> estufados em molho de cenoura e oregãos                            | Perna de peru assada com laranja   | Salada de Maruca <sup>4</sup> com batata, cenoura e milho                                    | Hambúrguer de aves no forno <sup>1,12</sup>   |   |
| <b>Sobremesa</b>                | 206  | 218  | 242  | 151   |   |
| <b>Lanche</b>                   | Arroz branco e brócolos  | Fruta da época   | Fruta da época   | Fruta da época  |   |
|                                 | 173  | 44   | 44   | 44  |   |
|                                 | Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup> | Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite                           | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta                       | Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup> |   |
|                                 | 244  | 266  | 266  | 249   |   |

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoads, 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.