

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	02-05-2022	Kcal JI/EB	03-05-2022	Kcal JI/EB	04-05-2022	Kcal JI/EB	05-05-2022	Kcal JI/EB	06-05-2022	Kcal JI/EB
<b>Sopa</b>	Alho francês <sup>12</sup>	73	Primavera <sup>12</sup>	79	Grão com espinafres <sup>12</sup>	107	Couve branca com cenoura <sup>12</sup>	78	Puré de legumes <sup>12</sup>	97
<b>Prato</b>	Filetes de peixe estufados com cenoura e ervilhas (escamudo) <sup>4</sup>	162	Carne à bolonhesa (massa espiral) <sup>1,6,12</sup>	280	Arroz de cavala <sup>4</sup>	360	Rancho <sup>1</sup>	448	Massinha de peixe com coentros (cardinal) <sup>1,4</sup>	263
<b>2ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas	172	Salada de alface e couve roxa	67	Salada de tomate	51	Salada de alface e beterraba	72	Salada de alface	51
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
<b>Lanche</b>	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup>	244	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simoles DI <sup>1,7</sup>	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup>	249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266
	09-05-2022	Kcal JI/EB	10-05-2022	Kcal JI/EB	11-05-2022	Kcal JI/EB	12-05-2022	Kcal JI/EB	13-05-2022	Kcal JI/EB
<b>Sopa</b>	Juliana <sup>12</sup>	81	Caldo verde <sup>12</sup>	78	Creme de couve flor <sup>12</sup>	74	Feijão verde <sup>12</sup>	57	Agrião com feijão branco <sup>12</sup>	80
<b>Prato</b>	Stroganoff de porco <sup>7</sup>	203	Salada de atum <sup>4</sup> à camponesa	371	Almôndegas mistas <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate	173	Pastéis de bacalhau <sup>3,4,12</sup>	270	Frango assado	247
<b>3ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz branco e brócolos cozidos	179	Salada de atum <sup>4</sup> à camponesa	371	Esparguete <sup>1</sup> e salada de alface e tomate	119	Arroz de feijão e salada de alface	174	Massa espiral <sup>1</sup> e feijão verde cozido	118
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
<b>Lanche</b>	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup>	244	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simoles DI <sup>1,7</sup>	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup>	249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266
	16-05-2022	Kcal JI/EB	17-05-2022	Kcal JI/EB	18-05-2022	Kcal JI/EB	19-05-2022	Kcal JI/EB	20-05-2022	Kcal JI/EB
<b>Sopa</b>	Hortalica <sup>12</sup>	81	Cenoura com nabica <sup>12</sup>	86	Canja <sup>1</sup>	144	Abóbora com azeite <sup>12</sup>	61	Feijão com lombardo <sup>12</sup>	100
<b>Prato</b>	Filetes de pescada <sup>4</sup> estufados em molho de tomate	241	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura	198	Tintureira <sup>4</sup> no forno com cebola meia lua e tomate aos cubos	162	Arroz de pato	377	Cavala <sup>4</sup> com massa espiral tricolor <sup>1</sup> e legumes	306
<b>4ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz branco e salada de alface e couve roxa	256	Esparguete <sup>1</sup> e salada de tomate	158	Salada de batata, cenoura e alface	196	Salada de alface e tomate	57	Salada de alface e beterraba	72
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	44	Iogurte aromas	89	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
<b>Lanche</b>	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup>	244	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup>	249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266
	23-05-2022	Kcal JI/EB	24-05-2022	Kcal JI/EB	25-05-2022	Kcal JI/EB	26-05-2022	Kcal JI/EB	27-05-2022	Kcal JI/EB
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura <sup>12</sup>	68	Puré de abóbora com massinha <sup>1,12</sup>	89	Macedónia <sup>12</sup>	66	Grão com espinafres <sup>12</sup>	107	Feijão verde <sup>12</sup>	57
<b>Prato</b>	Frango corado	247	Salada de grão com bacalhau <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> , batata cozida e cenoura	362	Perna de peru assada	182	Douradinhos <sup>1,2,4,14</sup>	135	Rolo de carne misto <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate	211
<b>5ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz branco e macedónia cozida	195	Salada de alface e couve roxa	67	Massa espiral tricolor <sup>1</sup> e brócolos cozidos	123	Arroz ervilhas e salada de alface	195	Massa esparguete <sup>1</sup> e cenoura cozida aos cubos	195
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	44	Iogurte aromas <sup>7</sup>	89	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
<b>Lanche</b>	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup>	244	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup>	249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266
	30-05-2022	Kcal JI/EB	31-05-2022	Kcal JI/EB						
<b>Sopa</b>	Lombardo <sup>12</sup>	81	Puré de legumes <sup>12</sup>	97						
<b>Prato</b>	Filetes de peixe com molho de cenoura e oreãos (escamudo) <sup>4</sup>	162	Hambúrguer de aves no forno <sup>1,12</sup>	151						
<b>6ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Batata corada e brócolos cozidos	151	Arroz branco e macedónica cozida	231						
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	44	Fruta da época	44						
<b>Lanche</b>	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barrar <sup>6,7</sup> , iogurte aromas <sup>7</sup>	244	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simoles DI <sup>1,7</sup>	266						



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