

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
		Kcal Jj/Eb1	01/02/2022	Kcal Jj/Eb1	02/02/2022	Kcal Jj/Eb1	03/02/2022	Kcal Jj/Eb1	04/02/2022	Kcal Jj/Eb1
7ª	Sopa	138	Couve coração e cenoura	80	Puré de lentilhas com cenoura ralada	91	Alho francês	73	Brócolos	80
	Prato	135	Carne de porco estufada com cenoura e feijão verde	285	Filete escamudo gratinado⁴ com ervas de provenç	129	Perna de peru assada com tomilho	206	Saladinha de atum⁴ com feijão frade, cenoura e ervilhas	368
	Guarnição / Acompanhamento	202	Massa esparguete¹ e brócolos	168	Batata corada com oregãos e salada de alface e tomate	191	Macarronete¹ e salada de tomate e milho	272	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa	44	Fruta da Época	44	Gelatina	110	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44
	Lanche	244	Pão de mistura com queijo^{1,7} e leite simples D1 ⁷	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} e leite simples⁷	249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça fruta	266
			07/02/2022		08/02/2022		09/02/2022		10/02/2022	
	Sopa	89	Creme de alho francês	78	Caldo verde	74	Puré de curgete	67	Puré de feijão branco c/ espinafres	82
8ª	Prato	240	Almôndegas (vaca e porco) estufadas^{1,6,12}	317	Salada de batata com cenoura, ervilhas, ovo ³ , abrótea ³ e coentros	303	Arroz de frango	156	Peixe escamudo⁴ estufado com alecrim e tomilho	287
	Guarnição / Acompanhamento	194	Macarronete¹ , salada de cenoura ralada e milho	57	Salada de alface e tomate	69	Salada de couve roxa e cenoura	192	Batata cozida e feijão verde salteado	189
	Sobremesa	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	148	Gelado⁷	44
	Lanche	244	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} , ioгурte aromas⁷	266	Pão de mistura com queijo^{1,7} e leite simples D1 ⁷	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	249	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} e leite simples⁷	266
			14/02/2022		15/02/2022		16/02/2022		17/02/2022	
1ª	Sopa	82	Creme de curgete	60	Espinafres	81	Alho francês	68	Puré de cenoura	100
	Prato	401	Arroz de cavala⁴ , curgete, tomate, cebola e milho	382	Perna de frango corada com esparguete¹	163	Palmeta⁴ estufada com tomate e ervas provenç	356	Chili de carne de vaca^{1,6,12} com feijão manteiga	284
	Guarnição / Acompanhamento	57	Salada de alface e tomate	72	Salada de pepino e beterraba	201	Batata corada, feijão verde e cenoura cozida	221	Arroz branco e salada couve roxa e tomate	76
	Sobremesa	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	114
	Lanche	244	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} , ioгурte aromas⁷	266	Pão de mistura com queijo^{1,7} e leite simples D1 ⁷	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	249	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} e leite simples⁷	266
			21/02/2022		22/02/2022		23/02/2022		24/02/2022	
2ª	Sopa	61	Puré de abóbora com ervilhas	72	Couve coração	64	Creme de alface	57	Feijão-verde	91
	Prato	166	Hamburguer de aves^{1,6,12} no forno	129	Filete escamudo⁴ no forno com tomate e oregãos	271	Tortilha de legumes (batata, ovo, alho francês, feijão verde, cenoura e coentros) ³	257	Massa (cotovelinhos) de peixe (Tintureira)^{1,4} com salsa	472
	Guarnição / Acompanhamento	193	Massa esparguete¹ cozida, salada de cenoura e milho	210	Arroz primavera (milho e cenoura) e salada alface	57	Salada de tomate e alface	73	Brócolos e cenoura salteados	76
	Sobremesa	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	148	Gelado⁷	44
	Lanche	244	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} , ioгурte aromas⁷	266	Pão de mistura com queijo^{1,7} e leite simples D1 ⁷	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas^{1,3,7} e uma peça de fruta	249	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} e leite simples⁷	266
			28/02/2022							
3ª	Sopa	77	Creme de alho francês e abóbora							
	Prato	339	Filetes de cavala⁴ em cebolada com massa espiral ¹							
	Guarnição / Acompanhamento	67	Salada de couve roxa e tomate							
	Sobremesa	44	Fruta da Época							
	Lanche	244	Pão de mistura¹ com creme vegetal de barrar^{6,7} , ioгурte aromas⁷							

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.**

