

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	
	<b>02/05/2022</b>	<b>03/05/2022</b>	<b>04/05/2022</b>	<b>05/05/2022</b>	<b>06/05/2022</b>	
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	
4ª	<b>Sopa</b>	Creme de curgete 82	Brócolos 80	Couve coração e grão de bico 113	Nabiças 82	Creme de cenoura 76
	<b>Prato</b>	<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, 392
	<b>Guarnição/Acompanhamento</b>	Salada de beterraba e tomate 72	Salada de cenoura e milho 87		Couves e cenoura cozida 69	Salada de alface e tomate 57
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
	<b>09/05/2022</b>	<b>10/05/2022</b>	<b>11/05/2022</b>	<b>12/05/2022</b>	<b>13/05/2022</b>	
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	
5ª	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora <sup>12</sup> 60	Espinafres <sup>12</sup> 60	Creme de legumes (cenoura, curgete, a. francês) <sup>12</sup> 91	Couve coração <sup>12</sup> 72	Couve lombarda e feijão branco <sup>12</sup> 86
	<b>Prato</b>	Feijão encarnado estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e macarronete <sup>1</sup> 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 <sup>6</sup> 355	<b>Massa espiral</b> <sup>1</sup> com coentros, cenoura, grão e couves 342
	<b>Guarnição/Acompanhamento</b>		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
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
	<b>16/05/2022</b>	<b>17/05/2022</b>	<b>18/05/2022</b>	<b>19/05/2022</b>	<b>20/05/2022</b>	
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	
6ª	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês e abóbora <sup>12</sup> 77	Brócolos <sup>12</sup> 79	Creme de curgete e feijão branco <sup>12</sup> 81	Alface <sup>12</sup> 64	Couve coração <sup>12</sup> 72
	<b>Prato</b>	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
	<b>Guarnição/Acompanhamento</b>	Salada de beterraba e tomate 72		Salada de tomate e pepino 56	Salada de alface e couve roxa 67	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
	<b>23/05/2022</b>	<b>24/05/2022</b>	<b>25/05/2022</b>	<b>26/05/2022</b>	<b>27/05/2022</b>	
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	
7ª	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e abóbora <sup>12</sup> 70	Espinafres <sup>12</sup> 60	Legumes (brócolos, c.flôr, cenoura) <sup>12</sup> 97	Camponesa (feijão, lombardo e batata) <sup>12</sup> 87	Lombardo e cenoura ralada <sup>12</sup> 81
	<b>Prato</b>	<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	Favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde 274
	<b>Guarnição/Acompanhamento</b>	Salada de alface e cenoura 59		Salada de cenoura e couve roxa 69	Salada de alface e pepino 56	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
	<b>30/05/2022</b>	<b>31/05/2022</b>				
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1				
8ª	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas <sup>12</sup> 73	Couve lombardo <sup>12</sup> 81			
	<b>Prato</b>	Arroz de milho com lombardo e alho francês 216	<b>Massa</b> <sup>1</sup> de cenoura, feijão vermelho e cogumelos <sup>12</sup> , alho francês e brócolos 392			
	<b>Guarnição/Acompanhamento</b>	Salada de cenoura e milho 87	Salada de tomate e alface 57			
	<b>Sobremesa</b>	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- 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.**