

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	
	01-05-2018	02-05-2018	03-05-2018	04-05-2018		
1ª						
Sopa		Lombardo	100	Alho francês	109	
Prato		Saladinha de atum com feijão frade	618	Carne de porco estufada aos cubinhos	394	
Guarnição/Acompanhamento		Brócolos	60	Macarronete e salada de tomate	334	
Sobremesa		Fruta da época	46	Fruta da época	46	
Lanche		Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	
	07-05-2018	08-05-2018	09-05-2018	10-05-2018	11-05-2018	
2ª						
Sopa	Brócolos	105	Creme de ervilhas	109	Nabiça	104
Prato	Rolo de carne no forno (porco e vaca)	220	Bolonhesa de atum (Esparguete)	571	Empadão de carne (vaca e porco) gratinado no forno com arroz	617
Guarnição/Acompanhamento	Arroz de cenoura e salada mista	389	Cenoura ralada	54	salada de alface e couve roxa	57
Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelado	261
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta	324
	14-05-2018	15-05-2018	16-05-2018	17-05-2018	18-05-2018	
3ª						
Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	100	Cenoura e feijão verde	102	Creme de abóbora com coentros	93
Prato	Douradinhos de pescada no forno	216	Almôndegas estufadas com molho de tomate	354	Granadeiro estufado	182
Guarnição/Acompanhamento	Arroz de legumes e salada de alface	413	Esparguete, salada tomate e pepino	388	Batata, cenoura e couve flôr cozida	291
Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta	324
	21-05-2018	22-05-2018	23-05-2018	24-05-2018	25-05-2018	
4ª						
Sopa	Cenoura com massinhas	162	Curgete com cubos de cenoura	96	Creme de espinafres	101
Prato	Nuggets de frango no forno	287	Saladinha de pescada cozida (batata, cenoura e brócolos cozidos)	382	Ranchinho (carne porco, frango estufados com cenoura, lombardo, grão e macarronete)	677
Guarnição/Acompanhamento	Arroz de ervilhas, cenoura e milho	380	Fruta da época	46	Pudim flan	134
Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta	324
	28-05-2018	29-05-2018	30-05-2018	31-05-2018		
5ª						
Sopa	Canja com massinhas	162	Creme de abóbora e grão	96	Caldo verde	95
Prato	Cação estufado com coentros	197	Frango assado	286	Bacalhau gratinado com batata	517
Guarnição/Acompanhamento	Batata, cenoura e f. verde	289	Arroz e salada alface e tomate	383	Cenoura ralada	54
Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta	324

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.

