

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	02-12-2019	03-12-2019	04-12-2019	05-12-2019	06-12-2019
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1
Sopa	Creme de abóbora ¹²	Espinafres ¹²	Creme de legumes (cenoura, curgete, alho francês) ¹²	Couve coração ¹²	Couve lombarda e feijão branco ¹²
	60	60	91	72	86
Prato	Almôndegas estufadas ^{1,6,12}	Lombinhos de pescada ⁴ no forno	Tortilha de legumes (batata, ovo, feijão verde, milho, cenoura, pimento e salsa) ³	Arroz de cavala ⁴ , curgete, tomate, cebola e pimento	Rancho de frango (grão, couve, macarronete) ¹
	240	213	271	376	472
5ª Guarnição/Acompanhamento	Massa espiral ¹ cozida, salada de cenoura e milho	Arroz de açafraão, salada de alface e cenoura	Salada de tomate e alface		
	193	248	57		
Sobremesa	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	44	110	44	44	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	278/289	291	266	266	266
	09-12-2019	10-12-2019	11-12-2019	12-12-2019	13-12-2019
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1
Sopa	Creme de alho francês e abóbora ¹²	Brócolos ¹²	Creme de curgete e feijão branco ¹²	Alface ¹²	Couve coração ¹²
	77	79	81	64	72
Prato	Salada de feijão frade com batata atum ⁴ e ovo ³	Rolo de carne (vaca e porco) ^{1,6,12} no forno	Granadeiro ⁴ no forno, batata, cenoura, ervilhas e milho	Salteado de peru com alho francês e tomilho	Massa (cotovelinhos) de peixe (veleiro) ^{1,4} com salsa
	519	211	329	149	257
6ª Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	Esparguete ¹ , salada de alface e cenoura	Salada de tomate e pepino	Arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa	Brócolos salteados
	72	166	56	202	63
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina
	44	44	44	44	110
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	278/289	291	266	266	266
	16-12-2019	17-12-2019	18-12-2019	19-12-2019	20-12-2019
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1
Sopa	Creme de cenoura e abóbora ¹²	Espinafres ¹²	Legumes (brócolos, c.fiór, cenoura) ¹²	Camponesa (feijão, lombardo e batata) ¹²	Lombardo e cenoura ralada ¹²
	70	60	97	87	81
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com esparguete ^{1,6,12}	Paloco ⁴ , ovo ³ , batata e grão cozido	Perna de frango no forno com tomilho e alecrim	Filetes de abrótea ⁴ no forno com oreghãos	Jardineira (c.porco, batata, cenoura e f.verde)
	298	368	272	213	397
7ª Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e pepino	Couve lombarda e cenoura salteada	Massa espiral ¹ , cenoura e c.roxa	Arroz de tomate, alface e pepino	
	56	69	175	190	
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina ¹²	Fruta da Época
	44	44	44	110	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	278/289	291	266	266	266
	23-12-2019	24-12-2019	25-12-2019	26-12-2019	27-12-2019
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1
Sopa	Creme de ervilhas ¹²	Couve lombardo ¹²		Curgete e cenoura ¹²	Couve branca ¹²
	73	81		74	74
Prato	Filetes de cavala ⁴ em cebolada com arroz de milho	Massa espiral gratinada de frango, cogumelos, alho francês e brócolos ^{1,7,12}		Perú assado com alho francês e curgete e macarronete	Arroz de bacalhau escamudo malandrino com coentros ⁴
	385	487		328	272
8ª Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e tomate	Salada de alface e beterraba		Salada de tomate e pepino	Salada de alface e cenoura ralada
	58	72		56	59
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época		Fruta da Época	Fruta da Época
	44	44		44	44
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}		Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	278/289	291		266	266
	30-12-2019	31-12-2019			
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1			
Sopa	Creme de cenoura	Espinafres e grão de bico			
	76	114			
Prato	Ovos mexidos ³ com cogumelos ¹² e salsa	Palmeta ⁴ no forno			
	138	138			
1ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino	Batata cozida, brócolos e cenoura salteados			
	165	207			
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época			
	44	44			
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}			
	278/289	291			



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