

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	02-12-2019	Kcal JI/Eb1	03-12-2019	Kcal JI/Eb1	04-12-2019	Kcal JI/Eb1	05-12-2019	Kcal JI/Eb1	06-12-2019	Kcal JI/Eb1	
5ª	Sopa	Creme de abóbora ¹²	60	Espinafres ¹²	60	Creme de legumes (cenoura, curgete, a. francês) ¹²	91	Couve coração ¹²	72	Couve lombarda e feijão branco ¹²	86
	Prato	Feijão encarnado estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e macarronete ¹	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 ⁶	355	Massa espiral ¹ com coentros, cenoura, grão e couves	342
	Guarnição/Acompanhamento			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
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	09-12-2019	Kcal JI/Eb1	10-12-2019	Kcal JI/Eb1	11-12-2019	Kcal JI/Eb1	12-12-2019	Kcal JI/Eb1	13-12-2019	Kcal JI/Eb1	
6ª	Sopa	Creme de alho francês e abóbora ¹²	77	Brócolos ¹²	79	Creme de curgete e feijão branco ¹²	81	Alface ¹²	64	Couve coração ¹²	72
	Prato	Saladinha de f. frade, batata cenoura f.verde e milho	411	Ratatui guisado com ervilhas, massa ¹ e cogumelos ¹²	486	Arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) com cogumelos ¹²	325	Lentilhas guisadas com arroz de cenoura	349	Massa espiral ¹ com feijão catarino estufado, milho e cenoura	388
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72			Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e couve roxa	67		
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	16-12-2019	Kcal JI/Eb1	17-12-2019	Kcal JI/Eb1	18-12-2019	Kcal JI/Eb1	19-12-2019	Kcal JI/Eb1	20-12-2019	Kcal JI/Eb1	
7ª	Sopa	Creme de cenoura e abóbora ¹²	70	Espinafres ¹²	60	Legumes (brócolos, c.flôr, cenoura) ¹²	97	Camponesa (feijão, lombardo e batata) ¹²	87	Lombardo e cenoura ralada ¹²	81
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6}	285	Salada de batata, grão, cebola, couve coração e cenoura	323	Massa espiral ¹ , brócolos, milho e ervilhas	296	Arroz de feijão vermelho	391	Favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde	274
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e cenoura	59			Salada de cenoura e couve roxa	69	Salada de alface e pepino	56		
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	46	Fruta da época	44
	23-12-2019	Kcal JI/Eb1	24-12-2019	Kcal JI/Eb1	25-12-2019	Kcal JI/Eb1	26-12-2019	Kcal JI/Eb1	27-12-2019	Kcal JI/Eb1	
8ª	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	73	Couve lombardo ¹²	81		Curgete e cenoura ¹²	74	Couve branca ¹²	74	
	Prato	Arroz de milho com lombardo e alho francês	216	Massa ¹ de cenoura, feijão vermelho e cogumelos ¹² , alho francês e brócolos	392		Grão de bico em tomatada, macarronete ¹ , curgete e alho francês	361	Arroz de feijão branco e couve coração	396	
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e milho	87	Salada de tomate e alface	57		Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e cenoura	59	
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44		Fruta da época	44	Fruta da época	44	
	30-12-2019	Kcal JI/Eb1	31-12-2019	Kcal JI/Eb1							
1ª	Sopa	Creme de cenoura ¹²	76	Espinafres e grão de bico ¹²							114
	Prato	Arroz de ervilhas com milho e cogumelos ¹²	279	Salada de batata e feijão frade cozidos com cebola e salsa							366
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de tomate e pepino	56	Brócolos e cenoura salteados							73
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44						

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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.**