

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira				
	Kcal J/Eb1	01-10-2019	Kcal J/Eb1	02-10-2019	Kcal J/Eb1	03-10-2019	Kcal J/Eb1	04-10-2019	Kcal J/Eb1
Sopa		Curgete e feijão verde	87	Alho francês	100	Grão com espinafres	123	Creme de legumes (cenoura, nabo, courete)	119
Prato		Perna de frango corada com oregãos	279	Bacalhau escamudo ⁴ á gomes sá (batata, ovo cozido ⁵)	295	Hamburguer (vaca e porco) ^{1,6,12} no forno	170	Massinha de granadeiro ¹⁴ com tomate e coentros	272
5ª Guarnição/Acompanhamento		Esparguete ¹ e salada de alface e beterraba	189	Cenoura e couve roxa ralada	69	Arroz branco, tomate e pepino	218	Salada de alface e cenoura ralada	56
Sobremesa		Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Arroz doce ⁷	114
Lanche		Pão de mistura com manteiga e uma peça de fruta ^{1,7}	241	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	243	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e uma peça de fruta	216	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7}	198
	Kcal J/Eb1	07-10-2019	Kcal J/Eb1	08-10-2019	Kcal J/Eb1	09-10-2019	Kcal J/Eb1	10-10-2019	Kcal J/Eb1
Sopa		Curgete e coentros	82	Lombardo e cenoura ralada	89	Caldo verde	95	Feijão com cenoura aos cubos	98
Prato		Almôndegas (vaca e porco) ^{1,6,12}	240	Saladinha de cavala ⁴ com feijão frade, batata, cenoura	435	Carne de porco estufada	221	Pescada ⁴ estufada com molho de tomate e oregãos	150
6ª Guarnição/Acompanhamento		Esparguete ¹ e salada de alface e tomate	201	Salada de tomate e couve roxa	67	Massa espiral ¹ , alface e milho	235	Arroz branco, pepino e beterraba ralada	224
Sobremesa		Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelado ⁷	148
Lanche		Pão de mistura com doce ou marmelada, leite simples ^{1,7} DI	261	Pão de mistura com manteiga e uma peça de fruta ^{1,7}	241	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	243	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e uma peça de fruta	216
		18-10-2019		15-10-2019		16-10-2019		17-10-2019	
Sopa		Brócolos	80	Lombardo e cenoura	89	Grão com lombardo	113	Creme de legumes	119
Prato		Bolonhesa deatum ⁴ com massa espiral ¹	337	Perú no forno	270	Tortilha de peixe bobo ⁴ (ovo ³ , cenoura, ervilhas, pimentos e batata)	338	Nacos de carne de porco guisados	221
7ª Guarnição/Acompanhamento		Salada de alface e cenoura	56	Arroz de feijão e salada de alface e beterraba	195			Macarronete ¹ , lombardo e cenoura aos cubos	219
Sobremesa		Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina ¹²	110	Fruta da Época	44
Lanche		Pão de mistura com doce ou marmelada, leite simples ^{1,7} DI	261	Pão de mistura com manteiga e uma peça de fruta ^{1,7}	241	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	243	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e uma peça de fruta	216
		21-10-2019		22-10-2019		23-10-2019		24-10-2019	
Sopa		Feijão Verde	86	Canja com massinha ¹	154	Minestrone ¹	185	Creme de ervilhas	81
Prato		Nuggets ^{1,3} no forno	190	Escamudo ⁴ no forno com ervas provençence	196	Chili de carne (vaca) ^{1,6,12} com feijão e cenoura aos cubos	356	Pescada ⁴ assada com molho de tomate e ervas provençence	150
8ª Guarnição/Acompanhamento		Arroz de ervilhas, cenoura e milho	351	Batata e feijão verde cozido	191	Arroz branco, tomate e pepino	185	Batata cozida, couve roxa e cenoura ralada	203
Sobremesa		Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelado ⁷	148
Lanche		Pão de mistura com doce ou marmelada, leite simples ^{1,7} DI	261	Pão de mistura com manteiga e uma peça de fruta ^{1,7}	241	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	243	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e uma peça de fruta	216
		28-10-2019		29-10-2019		30-10-2019		31-10-2019	
Sopa		Creme de legumes (f.verde, ervilhas, alho francês)	119	Vegetais (courgete, cenoura e alho francês)	84	Cenoura com massinha ¹	106	Feijão verde	86
Prato		Arroz deatum ⁴ com cenoura	363	Tirinhas de Porco Estufadas	172	Paloco ⁴ com grão, batata, cenoura e brócolos e ovo cozido ³ ralado	303	Perna frango com molho de cogumelos ¹²	214
1ª Guarnição/Acompanhamento		Salada de alface e tomate	39	Esparguete ¹ , cenouras e ervilhas	194			Massa espiral ¹ , salada couve roxa e cenoura	160
Sobremesa		Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina ¹²	110	Fruta da Época	44
Lanche		Pão de mistura com doce ou marmelada, leite simples DI ^{1,7}	261	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e uma peça de fruta	241	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	243	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e uma peça de fruta	216

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendãos, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremçoos, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

