

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	02/09/2019	Kcal Jj/Eb1	03/09/2019	Kcal Jj/Eb1	04/09/2019	Kcal Jj/Eb1	05/09/2019	Kcal Jj/Eb1	06/09/2019	Kcal Jj/Eb1
<b>Sopa</b>	Creme de legumes (f.verde, ervilhas, alho francês)	129	Vegetais (courgete, cenoura e alho francês)	84	Cenoura com <b>massinha</b> <sup>1</sup>	106	Feijão verde	86	Grão com cubos de abóbora	97
<b>Prato</b>	Arroz de <b>atum</b> <sup>4</sup> com cenoura	363	Tirinhas de Porco Estufadas	172	<b>Paloco</b> <sup>4</sup> com grão, batata, cenoura e brócolos e <b>ovo cozido ralado</b> <sup>3</sup>	303	Perna frango com molho de <b>cogumelos</b> <sup>12</sup>	214	<b>Lombinhos de pescada</b> <sup>4</sup> no forno	119
<b>1ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Salada de alface e tomate	39	<b>Esparguete</b> <sup>1</sup> , cenouras e ervilhas	194			<b>Massa espiral</b> <sup>1</sup> , salada couve roxa e cenoura	160	Arroz primavera, salada de alface e beterraba	224
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	<b>Gelatina</b> <sup>12</sup>	110	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44
<b>Lanche</b>	<b>Pão de mistura</b> com doce ou marmelada, <b>leite simples DI</b> <sup>1,7</sup>	261	<b>Pão de mistura com manteiga</b> <sup>1,7</sup> e uma peça de fruta	241	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	243	<b>Pão de mistura com queijo</b> <sup>1,7</sup> e uma peça de fruta	216	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup>	198
	09/09/2019	Kcal Jj/Eb1	10/09/2019	Kcal Jj/Eb1	11/09/2019	Kcal Jj/Eb1	12/09/2019	Kcal Jj/Eb1	13/09/2019	Kcal Jj/Eb1
<b>Sopa</b>	Creme de Espinafres	90	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	105	Nabiça	103	Cenoura com Couve Flor	82	Caldo verde	77
<b>Prato</b>	<b>Bolonesa de Carne (vaca, porco), com massa esparguete</b> <sup>1,6,12</sup>	348	<b>Filete de abrótea</b> <sup>4</sup> estufado c/ Alho Francês	123	Arroz de carne á nortenha (porco, feijão, cenoura, lombardo e miho)	385	<b>Massa Espiral</b> com <b>Cavala</b> <sup>1,4</sup> (de conserva) e coentros	378	Frango Estufado c/ Ervas da Provence	204
<b>2ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Salada de alface e couve roxa	49	Batata cozida, ervilhas e cenoura aos cubos	176			Tomate e cenoura ralada	40	Arroz de lombardo e salada de alface e couve roxa	205
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	44	Fruta da época	44	Fruta da Época	44	<b>Gelado</b> <sup>7</sup>	148	Fruta da Época	44
<b>Lanche</b>	<b>Pão de mistura</b> com doce ou marmelada, <b>leite simples DI</b> <sup>1,7</sup>	261	<b>Pão de mistura com manteiga</b> <sup>1,7</sup> e uma peça de fruta	241	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	243	<b>Pão de mistura com queijo</b> <sup>1,7</sup> e uma peça de fruta	216	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,7</sup>	198
	16/09/2019	Kcal Jj/Eb1	17/09/2019	Kcal Jj/Eb1	18/09/2019	Kcal Jj/Eb1	19/09/2019	Kcal Jj/Eb1	20/09/2019	Kcal Jj/Eb1
<b>Sopa</b>	Juliana (lombardo e cenoura)	89	Creme de abóbora	71	Grão c/cubinhos de Cenoura	97	Espinafres	90	Courgete e Cenoura	82
<b>Prato</b>	<b>Ovos mexidos</b> <sup>3</sup> com <b>cogumelos</b> <sup>12</sup> e salsa	138	Salada de Frango c/ <b>massa Espiral</b> <sup>1</sup> (milho, cenoura e <b>cogumelos</b> <sup>12</sup> )	336	<b>Granadeiro</b> <sup>4</sup> estufado	138	Carne porco estufada com alecrim	193	<b>Escamudo assado</b> <sup>4</sup>	120
<b>3ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino	165			Batata cozida, cenoura e ervilhas	176	Arroz de açafrão com feijão verde e cenoura e salada de pepino e cenoura	223	<b>Massa cotovelinhos</b> <sup>1</sup> e salada de beterraba, tomate e alface	352
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	<b>Gelatina</b> <sup>12</sup>	110
<b>Lanche</b>	<b>Pão de mistura</b> com doce ou marmelada, <b>leite simples DI</b> <sup>1,7</sup>	261	<b>Pão de mistura com manteiga</b> e uma <b>peça de fruta</b> <sup>1,7</sup>	241	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	243	<b>Pão de mistura com queijo</b> <sup>1,7</sup> e uma peça de fruta	216	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,7</sup>	198
	23/09/2019	Kcal Jj/Eb1	24/09/2019	Kcal Jj/Eb1	25/09/2019	Kcal Jj/Eb1	26/09/2019	Kcal Jj/Eb1	27/09/2019	Kcal Jj/Eb1
<b>Sopa</b>	Couve Flor	83	Abóbora c/ <b>Massinhas</b> <sup>1</sup>	107	Macedónia (nabo, cenoura e feijão verde)	98	Canja de frango	154	Feijão c/ Lombardo	105
<b>Prato</b>	<b>Rolo de Carne (vaca, porco)</b> <sup>1,6,12</sup> no Forno c/ Molho de Cenoura	227	<b>Veleiro</b> <sup>4</sup> (tipo espadarte) assado	136	Carne de porco guisada com cenoura aos cubos	195	Arroz de <b>peixe (Pescada) com delicias do mar</b> <sup>1,2,4,6</sup>	262	Perú estufado com ervilhas	274
<b>4ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz de cenoura, alface e tomate	184	Batata cozida, couve coração e cenoura salteados	135	<b>Massa macarronete</b> <sup>1</sup> e feijão verde	178	Salada de tomate e couve roxa	49	<b>Esparguete</b> <sup>1</sup> e salada de alface	155
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	<b>Gelado</b> <sup>7</sup>	148	Fruta da Época	44
<b>Lanche</b>	<b>Pão de mistura</b> com doce ou marmelada, <b>leite simples DI</b> <sup>1,7</sup>	261	<b>Pão de mistura com manteiga</b> e uma <b>peça de fruta</b> <sup>1,7</sup>	241	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	243	<b>Pão de mistura com queijo</b> <sup>1,7</sup> e uma peça de fruta	216	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup>	198
	30/09/2019	Kcal Jj/Eb1								
<b>Sopa</b>	Abóbora com picado de brócolos	80								
<b>Prato</b>	<b>Douradinhos de pescada</b> <sup>1,4</sup> no forno	180								
<b>5ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Arroz de feijão e salada de tomate e milho	198								
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	44								
<b>Lanche</b>	<b>Pão de mistura</b> com doce ou marmelada, <b>leite simples DI</b> <sup>1,7</sup>	261								

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.