

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira			
01-09-2020		Kcal J/Eb1	02-09-2020		Kcal J/Eb1	03-09-2020		Kcal J/Eb1	04-09-2020		Kcal J/Eb1
1ª	Sopa	Espinafres ¹²	60	Creme de legumes (cenoura, curgete, alho francês) ¹²	91	Couve coração ¹²	72	Creme de abóbora ¹²	60		
	Prato	Arroz de cavala ⁴ , curgete, tomate, cebola e pimento	376	Almôndegas estufadas mistas (porco e vaca)		Lombinhos de pescada ⁴ no forno	213	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹	396		
	Guarnição/Acompanhamento			Massa espiral ¹ cozida, salada de cenoura e milho	193	Arroz de açafraão, salada de alface e cenoura	248	Salada de alface e cenoura	59		
	Sobremesa	Gelatina	110	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44		
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simoles DI ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simoles DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266		
07-09-2020		Kcal J/Eb1	08-09-2020		Kcal J/Eb1	09-09-2020		Kcal J/Eb1	10-09-2020		Kcal J/Eb1
2ª	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	Salada de feijão frade com batata atum ⁴ e ovo ³	519	Rolo de carne (vaca e porco) ^{1,6,12} no forno	211	Granadeiro ⁴ no forno, batata, cenoura, ervilhas e milho	329	Salteado de peru com alho francês e tomilho	149	Massa (cotovelinhos) de peixe (veleiro) ^{1,4} com salsa	257
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72	Esparguete ¹ , salada de alface e cenoura	166	Salada de tomate e pepino	56	Arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa	202	Brócolos salteados	63
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelado ⁷	148
	Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simoles DI ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simoles DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266
14-09-2020		Kcal J/Eb1	15-09-2020		Kcal J/Eb1	16-09-2020		Kcal J/Eb1	17-09-2020		Kcal J/Eb1
3ª	Sopa	Creme de cenoura e abóbora ¹²	70	Espinafres ¹²	60	Legumes (brócolos, c.floer, cenoura) ¹²	97	Camponesa (feijão, lombardo e batata) ¹²	87	Lombardo e cenoura ralada ¹²	81
	Prato	Bolonhesa de carne de vaca com esparguete ^{1,6,12}	298	Paloco ⁴ , ovo ³ , batata e grão cozido	368	Perna de frango no forno com tomilho e alecrim	272	Filetes de escamudo no forno com oregãos		Jardineira (c.porco, batata, cenoura e f.verde)	397
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e pepino	56	Couve lombarda e cenoura salteada	69	Massa espiral ¹ , cenoura e c.roxa	175	Arroz de tomate, alface e pepino	190		
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Leite creme ⁷	80	Fruta da Época	44
	Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simoles DI ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simoles DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266
21-09-2020		Kcal J/Eb1	22-09-2020		Kcal J/Eb1	23-09-2020		Kcal J/Eb1	24-09-2020		Kcal J/Eb1
4ª	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	73	Couve lombardo ¹²	81	Creme de alho francês e grão ¹²	107	Curgete e cenoura ¹²	74	Couve branca ¹²	74
	Prato	Filetes de cavala de conserva ⁴ em cebolada com arroz de milho	385	Massa espiral gratinada de frango, cogumelos, alho francês e brócolos ^{1,7,12}	487	Lombinhos de pescada ⁴ estufados com batata e jardineira de legumes		Perú assado com milho e cenoura ralada e macarronete		Arroz de bacalhau escamudo malandrinho com contros ⁴	272
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e tomate	58	Salada de alface e beterraba	72			Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e beterraba	
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina	110	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44
	Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	243	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266
28-09-2020		Kcal J/Eb1	29-09-2020		Kcal J/Eb1	30-09-2020		Kcal J/Eb1	01-10-2020		Kcal J/Eb1
5ª	Sopa	Creme de cenoura	76	Espinafres e grão de bico	114	Creme de couve flor e abóbora	86	Feijão verde	65	Alface	71
	Prato	Ovos mexidos ³ com cogumelos ¹² e salsa	138	Palmeta ⁴ no forno	138	Massa macarronete ¹ de carne porco estufada com cenoura, grão de bico e couve coração cozida	359	Granadeiro gratinado ^{1,4,7} com ervas de provençe	180	Frango estufado com cenoura e massa espiral ¹	396
	Guarnição/Acompanhamento	Arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino	165	Batata cozida, brócolos e cenoura salteados	207			Arroz branco e salada de alface e tomate	246	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina	110	Fruta da Época	44
	Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} , leite simples DI ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266

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.**