

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira						
	03-02-2020	04-02-2020	05-02-2020	06-02-2020	07-02-2020						
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	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
	10-02-2020	11-02-2020	12-02-2020	13-02-2020	14-02-2020						
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	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
	17-02-2020	18-02-2020	19-02-2020	20-02-2020	21-02-2020						
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1						
8ª	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	Arroz de milho com lombardo e alho francês	216	Massa ¹ de cenoura, feijão vermelho e cogumelos ¹² , alho francês e brócolos	392	Lentilhas estufadas com tomate, milho, batata e feijão verde	340	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	Fruta da época	44
	24-02-2020	25-02-2020	26-02-2020	27-02-2020	28-02-2020						
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1						
1ª	Sopa	Creme de cenoura	76		Creme de couve-flor e abóbora	86	Feijão verde	65	Alface	71	
	Prato	Arroz de ervilhas com milho e cogumelos ¹²	279		Massa macarronete com cenoura e grão de bico ¹	328	Arroz de feijão branco e alho francês	401	Massa guisada com cenoura, ervilhas e couve-flor ¹	227	
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de tomate e pepino	56		Couve coração cozida	56	Salada de alface e tomate	57	Salada de alface e cenoura	59	
	Sobremesa	Fruta da época	44		Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	

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- 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.**