


	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira						
			01-01-2020	Kcal Ji/Eb1	02-01-2020	Kcal Ji/Eb1	03-01-2020	Kcal Ji/Eb1			
1ª	Sopa				Feijão verde	65	Alface	71			
	Prato				Arroz de feijão branco e alho francês	401	Massa guisada com cenoura, ervilhas e couve-flor ¹	227			
	Guarnição/Acompanhamento				Salada de alface e tomate	57	Salada de alface e cenoura	59			
	Sobremesa				Fruta da época	44	Fruta da época	44			
	06-01-2020	Kcal Ji/Eb1	07-01-2020	Kcal Ji/Eb1	08-01-2020	Kcal Ji/Eb1	09-01-2020	Kcal Ji/Eb1	10-01-2020	Kcal Ji/Eb1	
2ª	Sopa	Creme legumes (couve branca, espinafres e curgete)	138	Couve coração e cenoura	80	Couve lombardo e feijão branco	107	Creme de alho francês	81	Brócolos	80
	Prato	Massa macarronete com cenoura e feijão ¹	363	Arroz primavera (ervilhas, milho e cenora) com cogumelos ¹²	325	Salada de batata, grão de bico, cebola, feijão verde e salsa	323	Massa esparguete com cenoura, feijão catarino e brócolos ¹	381	Arroz de lentilhas, milho e cogumelos ¹²	349
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de pepino e milho	81			Salada de alface e cenoura	59	Tomate e cenoura ralada	58	Salada de alface e tomate	57
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	13-01-2020	Kcal Ji/Eb1	14-01-2020	Kcal Ji/Eb1	15-01-2020	Kcal Ji/Eb1	16-01-2020	Kcal Ji/Eb1	17-01-2020	Kcal Ji/Eb1	
3ª	Sopa	Creme de alho francês e ervilhas	89	Caldo verde	78	Creme de curgete	82	Espinafres	67	Couve-flor	82
	Prato	Massa espiral com soja granulada e cenoura estufada ^{1,6}	285	Salada de batata, cenoura, ervilhas, cebola e salsa	233	Estufado de couve lombarda, cenoura, feijão catarino e arroz	458	Empadão de lentilhas	316	Massinha com curgete, cenoura, ervilhas, grão e coentros ¹	304
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e milho	87	Salada de alface e tomate	57			Feijão verde salteado	58		
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	46	Fruta da época	44
	20-01-2020	Kcal Ji/Eb1	21-01-2020	Kcal Ji/Eb1	22-01-2020	Kcal Ji/Eb1	23-01-2020	Kcal Ji/Eb1	24-01-2020	Kcal Ji/Eb1	
4ª	Sopa	Creme de curgete	82	Brócolos	80	Couve coração e grão de bico	113	Nabiças	82	Creme de cenoura	76
	Prato	Massa esparguete com feijão catarino, curgete e cenoura ¹	375	Chili de legumes com feijão e arroz branco	496	Ratatui guisado com ervilhas, batata e cogumelos ¹²	467	Arroz de feijão encarnado, milho e cogumelos ¹²	428	Massa espiral com cenoura, feijão catarino e cogumelos alho francês ^{1,12}	392
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72	Salada de cenoura e milho	87			Couves e cenoura cozida	69	Salada de alface e tomate	57
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	27-01-2020	Kcal Ji/Eb1	28-01-2020	Kcal Ji/Eb1	29-01-2020	Kcal Ji/Eb1	30-01-2020	Kcal Ji/Eb1	31-01-2020	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 açafrão 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

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