

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
				01-04-2021	02-04-2021
				Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1
Sopa				Espinafres	67
Prato				Abrótea ⁴ estufada com alecrim e tomilho	134
7ª Guarnição/Acompanhamento				Batata cozida e feijão verde salteado	192
Sobremesa				Gelatina	110
Lanche				Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	266
					FERIADO
	05-04-2021	06-04-2021	07-04-2021	08-04-2021	09-04-2021
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1
Sopa	Creme de curgete	Brócolos	Couve coração e grão de bico	Nabiças	Creme de cenoura
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4} com cenoura	Chili de carne de vaca ^{1,6,12} com feijão encarnado	Bacalhau escamudo ⁴ no forno com alecrim e batata	Cozido de carnes (frango e porco) à portuguesa com couve e cenoura cozidas	Granadeiro ⁴ estufado com coentros e macarronete ¹
8ª Guarnição/Acompanhamento	Massa esparguete ¹ , salada de tomate e pepino	Arroz branco, salada cenoura e milho	Salada de tomate e alface	Arroz branco	Salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Arroz doce ⁷
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	278/289	291	266	266	266
	12-04-2021	13-04-2021	14-04-2021	15-04-2021	16-04-2021
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1
Sopa	Creme de abóbora ¹²	Espinafres ¹²	Creme de legumes (cenoura, curgete, alho francês) ¹²	Couve coração ¹²	Couve lombarda e feijão branco ¹²
Prato	Almôndegas estufadas ^{1,6,12}	Arroz de cavala ⁴ , curgete, tomate, cebola e pimento	Tortilha de legumes (batata, ovo, feijão verde, milho, cenoura, pimento e salsa) ³	Lombinhos de pescada ⁴ no forno	Rancho de frango (grão, couve, macarronete) ¹
1ª Guarnição/Acompanhamento	Massa espiral ¹ cozida, salada de cenoura e milho		Salada de tomate e alface	Arroz de açafraão, salada de alface e cenoura	
Sobremesa	Fruta da Época	Gelado ⁷	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	278/289	291	266	266	266
	19-04-2021	20-04-2021	21-04-2021	22-04-2021	23-04-2021
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1
Sopa	Creme de alho francês e abóbora ¹²	Brócolos ¹²	Creme de curgete e feijão branco ¹²	Alface ¹²	Couve coração ¹²
Prato	Salada de feijão frade com batata atum ⁴ e ovo ³	Rolo de carne (vaca e porco) ^{1,6,12} no forno	Granadeiro ⁴ no forno, batata, cenoura, ervilhas e milho	Salteado de peru com alho francês e tomilho	Massa (cotovelinhos) de peixe (veleiro) ^{1,4} com salsa
2ª Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	Esparguete ¹ , salada de alface e cenoura	Salada de tomate e pepino	Arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa	Brócolos salteados
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	278/289	291	266	266	266
	26-04-2021	27-04-2021	28-04-2021	29-04-2021	30-04-2021
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1
Sopa	Creme de cenoura e abóbora ¹²	Espinafres ¹²	Legumes (brócolos, c.flôr, cenoura) ¹²	Camponesa (feijão, lombardo e batata) ¹²	Lombardo e cenoura ralada ¹²
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com esparguete ^{1,6,12}	Paloco ⁴ , ovo ³ , batata e grão cozido	Perna de frango no forno com tomilho e alecrim	Filetes de abrótea ⁴ no forno com oreghãos	Jardineira (c.porco, batata, cenoura e f.verde)
3ª Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e pepino	Couve lombarda e cenoura salteada	Massa espiral ¹ , cenoura e c.roxa	Arroz de tomate, alface e pepino	
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Leite creme ⁷	Fruta da Época
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	278/289	291	266	266	266

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoados, 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.**

