

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	01-04-2021				02-04-2021
					Kcal
					Ji/Eb1
3ª	Sopa			Espinafres	67
	Prato			Empadão de lentilhas	316
	Guarnição/Acompanhamento			Feijão verde salteado	58
	Sobremesa			Fruta da época	46
		03-04-2021	04-04-2021	05-04-2021	06-04-2021
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
		Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1
4ª	Sopa	Creme de curgete	Brócolos	Couve coração e grão de bico	Nabiças
	Prato	Massa esparguete com feijão catarino, curgete e cenoura ¹	Chili de legumes com feijão e arroz branco	Ratatui guisado com ervilhas, batata e cogumelos ¹²	Arroz de feijão encarnado, milho e cogumelos ¹²
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	Salada de cenoura e milho	Fruta da época	Couves e cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
		82	80	113	82
		375	496	467	428
		72	87	44	69
		44	44	44	44
				07-04-2021	08-04-2021
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
		Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1
	5ª	Sopa	Creme de abóbora ¹²	Creme de legumes (cenoura, curgete, a. francês) ¹²	Couve coração ¹²
		Prato	Feijão encarnado estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e macarronete ¹	Salada de batata, f.verde, milho e favas com cebola e salsa	Empadão de arroz e soja ⁶
		Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e cenoura	Salada de tomate e alface	Salada de tomate e pepino
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
			60	60	91
			394	303	283
			59	57	56
			44	44	44
				12-04-2021	13-04-2021
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
		Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1
	6ª	Sopa	Creme de alho francês e abóbora ¹²	Creme de curgete e feijão branco ¹²	Alface ¹²
		Prato	Saladinha de f. frade, batata cenoura f.verde e milho	Arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) com cogumelos ¹²	Lentilhas guisadas com arroz de cenoura
		Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	Salada de tomate e pepino	Salada de alface e couve roxa
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
			77	81	64
			411	325	349
			72	56	67
			44	44	44
				14-04-2021	15-04-2021
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
		Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1
	7ª	Sopa	Creme de cenoura e abóbora ¹²	Legumes (brócolos, c.flôr, cenoura) ¹²	Camponesa (feijão, lombardo e batata) ¹²
		Prato	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6}	Massa espiral ¹ , brócolos, milho e ervilhas	Arroz de feijão vermelho
		Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e cenoura	Salada de cenoura e couve roxa	Salada de alface e pepino
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
			70	60	97
			285	296	391
			59	69	56
			44	44	46
				16-04-2021	17-04-2021
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
		Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1
				18-04-2021	19-04-2021
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
		Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1
				20-04-2021	21-04-2021
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
		Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1
				22-04-2021	23-04-2021
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
		Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1
				24-04-2021	25-04-2021
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
		Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1
				26-04-2021	27-04-2021
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
		Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1
				28-04-2021	29-04-2021
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
		Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1
				30-04-2021	31-04-2021
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
		Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1
				01-05-2021	02-05-2021
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
		Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1	Ji/Eb1

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contêm 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.**

