

|                             | Segunda-Feira   | Terça-Feira  | Quarta-Feira  | Quinta-Feira   | Sexta-Feira   |
|-----------------------------|---|--|---|--|---|
|                             |   |  |   | 01-07-2021   | 02-07-2021  |
|                             |   |  |   | Kcal JJI/Eb1   | Kcal JJI/Eb1  |
| Sopa                        |   |  |   | Curgete e cenoura <sup>12</sup>  | Couve branca <sup>12</sup>  |
| Prato                       |   |  |   | Perú assado com milho e cenoura ralada e macarronete                       | Arroz de bacalhau escamudo malandrinho com coentros <sup>4</sup>        |
| 4ª Guarnição/Acompanhamento |   |  |   | Salada de tomate e pepino  | Salada de alface e cenoura  |
| Sobremesa                   |   |  |   | Fruta da Época   | Fruta da Época  |
| Lanche                      |   |  |   | Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta     |
|                             | 05-07-2021  | 06-07-2021   | 07-07-2021  | 08-07-2021   | 09-07-2021  |
|                             | Kcal JJI/Eb1  | Kcal JJI/Eb1   | Kcal JJI/Eb1  | Kcal JJI/Eb1   | Kcal JJI/Eb1  |
| Sopa                        | Creme de cenoura  | Espinafres e grão de bico  | Creme de legumes(cenoura, curgete)  | Feijão verde   | Alface  |
| Prato                       | Ovos mexidos <sup>3</sup> com cogumelos <sup>12</sup> e salsa         | Palmeta <sup>4</sup> no forno  | Massa macarronete <sup>1</sup> de carne porco estufada com cenoura, grão de bico e couve coração cozida | Grandeiro gratinado <sup>1,4,7</sup> com ervas de provençe                 | Frango estufado com cenoura e massa espiral <sup>1</sup>                |
| 5ª Guarnição/Acompanhamento | Arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino                         | Batata cozida, brócolos e cenoura salteados  | Fruta da Época  | Arroz branco e salada de alface e tomate                                   | Salada de alface e beterraba  |
| Sobremesa                   | Fruta da Época  | Fruta da Época   | Fruta da Época  | Gelatina   | Fruta da Época  |
| Lanche                      | Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> | Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>           | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta                                  | Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta     |
|                             | 12-07-2021  | 13-07-2021   | 14-07-2021  | 15-07-2021   | 16-07-2021  |
|                             | Kcal JJI/Eb1  | Kcal JJI/Eb1   | Kcal JJI/Eb1  | Kcal JJI/Eb1   | Kcal JJI/Eb1  |
| Sopa                        | Creme legumes (c.branca, espinafres e curgete)                        | Couve coração e cenoura  | Couve lombardo e feijão branco  | Creme de alho francês  | Brócolos  |
| Prato                       | Barrinhas de pescada <sup>1,4</sup> no forno                          | Carne de porco estufada com cenoura e ervilhas, couve coração                          | Paloco à Gomes de Sá <sup>3,4</sup> (com batata, ovo <sup>3</sup> cozido e salsa)                       | Carne de peru salteada com cogumelos <sup>12</sup> , tomilho e limão       | Arroz de peixe <sup>4</sup> (pescada) com coentros                      |
| 6ª Guarnição/Acompanhamento | Arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa                       | Massa esparguete <sup>1</sup> e brócolos   | Salada de alface e cenoura  | Massa espiral <sup>1</sup> de cenoura com salada de pepino e milho         | Salada de alface e cenoura  |
| Sobremesa                   | Fruta da Época  | Fruta da Época   | Fruta da Época  | Fruta da Época   | Gelado <sup>7</sup>   |
| Lanche                      | Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> | Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>           | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta                                  | Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta     |
|                             | 19-07-2021  | 20-07-2021   | 21-07-2021  | 22-07-2021   | 23-07-2021  |
|                             | Kcal JJI/Eb1  | Kcal JJI/Eb1   | Kcal JJI/Eb1  | Kcal JJI/Eb1   | Kcal JJI/Eb1  |
| Sopa                        | Creme de alho francês e ervilhas                                      | Caldo verde  | Creme de courgette  | Espinafres   | Couve-flôr  |
| Prato                       | Hamburguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno                         | Salada de batata com cenoura, ervilhas, ovo <sup>3</sup> , paloco <sup>4</sup> e salsa | Feijoada (carne porco e frango) com lombardo, cenoura e feijão vermelho                                 | Abrótea <sup>4</sup> estufada com alecrim e tomilho                        | Massa macarronete <sup>1</sup> de frango                                |
| 7ª Guarnição/Acompanhamento | Massa espiral <sup>1</sup> cozida, salada de cenoura ralada e milho   | Salada de alface   | Arroz branco  | Batata cozida e feijão verde salteado                                      | Salada de alface e cenoura  |
| Sobremesa                   | Fruta da Época  | Fruta da Época   | Fruta da Época  | Gelatina   | Fruta da Época  |
| Lanche                      | Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> | Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>           | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta                                  | Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta     |
|                             | 26-07-2021  | 27-07-2021   | 28-07-2021  | 29-07-2021   | 30-07-2021  |
|                             | Kcal JJI/Eb1  | Kcal JJI/Eb1   | Kcal JJI/Eb1  | Kcal JJI/Eb1   | Kcal JJI/Eb1  |
| Sopa                        | Creme de curgete  | Brócolos   | Couve coração e grão de bico  | Nabiças  | Creme de cenoura  |
| Prato                       | Bolonhesa de atum <sup>1,4</sup> com cenoura                          | Chili de carne de vaca <sup>1,6,12</sup> com feijão encarnado                          | Bacalhau escamudo <sup>4</sup> no forno com alecrim e batata  | Cozido de carnes (frango e porco) à portuguesa com couve e cenoura cozidas | Grandeiro <sup>4</sup> estufado com coentros e macarronete <sup>1</sup> |
| 8ª Guarnição/Acompanhamento | Massa esparguete <sup>1</sup> , 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 <sup>7</sup>   |
| Lanche                      | Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> | Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>           | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta                                  | Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup> | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta     |

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.