

	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 ¹²	Couve branca ¹²
Prato				Perú assado com milho e cenoura ralada e macarronete	Arroz de bacalhau escamudo malandrinho com coentros ⁴
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 ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} 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 ³ com cogumelos ¹² e salsa	Palmeta ⁴ no forno	Massa macarronete ¹ de carne porco estufada com cenoura, grão de bico e couve coração cozida	Grandeiro gratinado ^{1,4,7} com ervas de provençence	Frango estufado com cenoura e massa espiral ¹
5ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino	Batata cozida, brócolos e cenoura salteados		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 ^{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
	12-07-2021	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 ^{1,4} no forno	Carne de porco estufada com cenoura e ervilhas, couve coração	Paloco à Gomes de Sá ^{3,4} (com batata, ovo ³ cozido e salsa)	Carne de peru salteada com cogumelos ¹² , tomilho e limão	Arroz de peixe ⁴ (pescada) com coentros
6ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa	Massa esparguete ¹ e brócolos	Salada de alface e cenoura	Massa espiral ¹ 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 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
	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 ^{1,6,12} no forno	Salada de batata com cenoura, ervilhas, ovo ³ , paloco ⁴ e salsa	Feijoada (carne porco e frango) com lombardo, cenoura e feijão vermelho	Abrótea ⁴ estufada com alecrim e tomilho	Massa macarronete ¹ de frango
7ª Guarnição/Acompanhamento	Massa espiral ¹ 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 ^{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
	26-07-2021	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 ^{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	Grandeiro 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

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