

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira						
	03-05-2021	04-05-2021	05-05-2021	06-05-2021	07-05-2021						
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1						
8ª	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	73	Couve lombardo ¹²	81	Creme de alho francês e grão ¹²	107	Curgete e cenoura ¹²	74	Couve branca ¹²	74
	Prato	Arroz de milho com lombardo e alho francês	216	Massa ¹ de cenoura, feijão vermelho e cogumelos ¹² , alho francês e brócolos	392	Lentilhas estufadas com tomate, milho, batata e feijão verde	340	Grão de bico em tomata, macarronete ¹ , curgete e alho francês	361	Arroz de feijão branco e couve coração	396
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e milho	87	Salada de tomate e alface	57			Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	10-05-2021	11-05-2021	12-05-2021	13-05-2021	14-05-2021						
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1						
1ª	Sopa	Creme de cenoura	76	Espinafres e grão de bico	114	Creme de couve-flor e abóbora	86	Feijão verde	65	Alface	71
	Prato	Arroz de ervilhas com milho e cogumelos ¹²	279	Salada de batata e feijão frade cozidos com cebola e salsa	366	Massa macarronete com cenoura e grão de bico ¹	328	Arroz de feijão branco e alho francês	401	Massa guisada com cenoura, ervilhas e couve-flor ¹	227
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de tomate e pepino	56	Brócolos e cenoura salteados	73	Couve coração cozida	56	Salada de alface e tomate	57	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	17-05-2021	18-05-2021	19-05-2021	20-05-2021	21-05-2021						
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	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 cenoura) 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
	24-05-2021	25-05-2021	26-05-2021	27-05-2021	28-05-2021						
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	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
	31-05-2021										
	Kcal Ji/Eb1										
4ª	Sopa	Creme de curgete	82								
	Prato	Massa esparguete com feijão catarino, curgete e cenoura ¹	375								
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72								
	Sobremesa	Fruta da época	44								