

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	04-01-2021	Kcal J/Eb1	05-01-2021	Kcal J/Eb1	06-01-2021	Kcal J/Eb1	07-01-2021	Kcal J/Eb1	08-01-2021	Kcal J/Eb1	
3ª	Sopa	Creme de cenoura e abóbora ¹²	70	Espinafres ¹²	60	Legumes (brócolos, c.flôr, cenoura) ¹²	97	Camponesa (feijão, lombardo e batata) ¹²	87	Lombardo e cenoura ralada ¹²	81
	Prato	Bolonhosa de carne de vaca com esparguete ^{1,6,12}	298	Paloco ⁴ , ovo ³ , batata e grão cozido	368	Perna de frango no forno com tomilho e alecrim	272	Filetes de abrótea ⁴ no forno com oregãos	213	Jardineira (c.porco, batata, cenoura e f.verde)	397
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e pepino	56	Couve lombarda e cenoura salteada	69	Massa espiral ¹ , cenoura e c.roxa	175	Arroz de tomate, alface e pepino	190		
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Leite creme ⁷	80	Fruta da Época	44
	Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266
	11-01-2021	Kcal J/Eb1	12-01-2021	Kcal J/Eb1	13-01-2021	Kcal J/Eb1	14-01-2021	Kcal J/Eb1	15-01-2021	Kcal J/Eb1	
4ª	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	Filetes de cavala ⁴ em cebolada com arroz de milho	385	Massa espiral gratinada de frango, cogumelos, alho francês e brócolos ^{1,7,12}	487	Lombinhos de pescada ⁴ estufados com batata e jardineira de legumes	463	Perú assado com milho e cenoura ralada e macarronete	367	Arroz de bacalhau escamudo malandrinho com coentros ⁴	272
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e tomate	58	Salada de alface e beterraba	72			Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e beterraba	59
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina	110	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44
	Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	243	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266
	18-01-2021	Kcal J/Eb1	19-01-2021	Kcal J/Eb1	20-01-2021	Kcal J/Eb1	21-01-2021	Kcal J/Eb1	22-01-2021	Kcal J/Eb1	
5ª	Sopa	Creme de cenoura	76	Espinafres e grão de bico	114	Creme de couve flor e abóbora	86	Feijão verde	65	Alface	71
	Prato	Ovos mexidos ³ com cogumelos ¹² e salsa	138	Palmeta ⁴ no forno	138	Massa macarronete ¹ de carne porco estufada com cenoura, grão de bico e couve coração cozida	359	Granadeiro gratinado ^{1,4,7} com ervas de provençe	180	Frango estufado com cenoura e massa espiral ¹	396
	Guarnição/Acompanhamento	Arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino	165	Batata cozida, brócolos e cenoura salteados	207			Arroz branco e salada de alface e tomate	246	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina	110	Fruta da Época	44
	Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266
	25-01-2021	Kcal J/Eb1	26-01-2021	Kcal J/Eb1	27-01-2021	Kcal J/Eb1	28-01-2021	Kcal J/Eb1	29-01-2021	Kcal J/Eb1	
6ª	Sopa	Creme legumes (c.branca, espinafres e curgete)	138	Couve coração e cenoura	80	Couve lombardo e feijão branco	107	Creme de alho francês	81	Brócolos	80
	Prato	Barrinhas de pescada ^{1,4} no forno	135	Carne de porco estufada com cenoura e ervilhas, couve coração	218	Paloco à Gomes de Sá ^{3,4} (com batata, ovo ³ cozido e salsa)	258	Carne de Perú salteada com cogumelos ¹² , tomilho e limão	149	Arroz de peixe ⁴ (pescada) com coentros	279
	Guarnição/Acompanhamento	Arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa	202	Massa esparguete ¹ e brócolos	168	Salada de alface e cenoura	59	Massa espiral ¹ de cenoura com salada de pepino e milho	87	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelado ⁷	148
	Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	278/289	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	291	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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.**



*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos