

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
		01/07/2020		02/07/2020		03/07/2020		06/07/2020		07/07/2020	
		Kcal JI/Eb1		Kcal JI/Eb1		Kcal JI/Eb1		Kcal JI/Eb1		Kcal JI/Eb1	
8ª	Sopa			Creme de alho francês e grão <sup>12</sup>	107	Curgete e cenoura <sup>12</sup>	74	Couve branca <sup>12</sup>			74
	Prato			Lentilhas estufadas com tomate, milho, batata e feijão verde	340	Grão de bico em tomataada, macarronete <sup>1</sup> , curgete e alho	361	Arroz de feijão branco e couve coração			396
	Guarnição/Acompanhamento					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
		06/07/2020		07/07/2020		08/07/2020		09/07/2020		10/07/2020	
		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 <sup>12</sup>	279	Salada de batata e feijão frade cozidos com cebola e salsa	366	Massa macarronete com cenoura e grão de bico <sup>1</sup>	328	Arroz de feijão branco e alho francês	401	Massa guisada com cenoura, ervilhas e couve-flor <sup>1</sup>	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
		13/07/2020		14/07/2020		15/07/2020		16/07/2020		17/07/2020	
		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 <sup>1</sup>	363	Arroz primavera (ervilhas, milho e cenora) com cogumelos <sup>12</sup>	325	Salada de batata, grão de bico, cebola, feijão verde e salsa	323	Massa esparguete com cenoura, feijão catarino e brócolos <sup>1</sup>	381	Arroz de lentilhas, milho e cogumelos <sup>12</sup>	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
		20/07/2020		21/07/2020		22/07/2020		23/07/2020		24/07/2020	
		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 <sup>1,6</sup>	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 <sup>1</sup>	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
		27/07/2020		28/07/2020		29/07/2020		30/07/2020		31/07/2020	
		Kcal JI/Eb1		Kcal JI/Eb1		Kcal JI/Eb1		Kcal JI/Eb1		Kcal JI/Eb1	
4ª	Sopa	Creme de curgete	82	Brócolos	80	Couve coração e grão de bico	113	Nabiças	82	Creme de cenoura	76
	Prato	Massa esparguete com feijão catarino, curgete e cenoura <sup>1</sup>	375	Chili de legumes com feijão e arroz branco	496	Ratatui guisado com ervilhas, batata e cogumelos <sup>12</sup>	467	Arroz de feijão encarnado, milho e cogumelos <sup>12</sup>	428	Massa espiral com cenoura, feijão catarino e alho francês <sup>1,12</sup>	392
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72	Salada de cenoura e milho	87			Couvés e cenoura cozida	69	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

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- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**