

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira						
	03/01/2022	04/01/2022	05/01/2022	06/01/2022	07/01/2022						
	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 coentros¹	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
	10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022						
	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 cenoura¹	375	Chili de legumes com feijão e arroz branco	496	Ratatui guisado com ervilhas, batata e cogumelos ¹²	467	Arroz de feijão encarnado, milho e cogumelos ¹²	428	Massa espiral com cenoura, feijão catarino e cogumelos^{1,12}	392
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72	Salada de cenoura e milho	87			Couves 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
	17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022						
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1						
5ª	Sopa	Creme de abóbora ¹²	60	Espinafres ¹²	60	Creme de legumes (cenoura, curgete, a. francês) ¹²	91	Couve coração ¹²	72	Couve lombarda e feijão branco ¹²	86
	Prato	Feijão encarnado estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e macarronete ¹	394	Arroz de açafrão com cenoura e ervilhas	303	Salada de batata, f.verde, milho e favas com cebola e salsa	283	Empadão de arroz e soja ⁶	355	Massa espiral¹ com coentros, cenoura, grão e couves	342
	Guarnição/Acompanhamento			Salada de alface e cenoura	59	Salada de tomate e alface	57	Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e cenoura ralada	59
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022						
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1						
6ª	Sopa	Creme de alho francês e abóbora ¹²	77	Brócolos ¹²	79	Creme de curgete e feijão branco ¹²	81	Alface ¹²	64	Couve coração ¹²	72
	Prato	Saladinha de f. frade, batata cenoura f.verde e milho	411	Ratatui guisado com ervilhas, massa ¹ e cogumelos ¹²	486	Arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) com cogumelos ¹²	325	Lentilhas guisadas com arroz de cenoura	349	Massa espiral¹ com feijão catarino estufado, milho e cenoura	388
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72			Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e couve roxa	67		
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	31/01/2022										
	Kcal Ji/Eb1										
7ª	Sopa	Creme de cenoura e abóbora ¹²	70								
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete^{1,6}	285								
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e cenoura	59								
	Sobremesa	Fruta da época	44								