

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		01/04/2022 Kcal Ji/Eb1	
7ª	Sopa	Lombardo e cenoura ralada ¹²									81
	Prato	Favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde									274
	Guarnição/Acompanhamento	Fruta da época									44
	Sobremesa										
		04/04/2022 Kcal Ji/Eb1		05/04/2022 Kcal Ji/Eb1		06/04/2022 Kcal Ji/Eb1		07/04/2022 Kcal Ji/Eb1		08/04/2022 Kcal Ji/Eb1	
8ª	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	73	Couve lombardo ¹²	81	Creme de alho francês e arão 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
		11/04/2022 Kcal Ji/Eb1		12/04/2022 Kcal Ji/Eb1		13/04/2022 Kcal Ji/Eb1		14/04/2022 Kcal Ji/Eb1		15/04/2022 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		
	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	FERIADO	
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de tomate e pepino	56	Brócolos e cenoura salteados	73	Couve coração cozida	56	Salada de alface e tomate	57		
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44		
		18/04/2022 Kcal Ji/Eb1		19/04/2022 Kcal Ji/Eb1		20/04/2022 Kcal Ji/Eb1		21/04/2022 Kcal Ji/Eb1		22/04/2022 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 cenora) 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
		25/04/2022 Kcal Ji/Eb1		26/04/2022 Kcal Ji/Eb1		27/04/2022 Kcal Ji/Eb1		28/04/2022 Kcal Ji/Eb1		29/04/2022 Kcal Ji/Eb1	
3ª	Sopa			Caldo verde	78	Creme de curgete	82	Espinafres	67	Couve-flor	82
	Prato	FERIADO		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 alface e tomate	57			Feijão verde salteado	58		
	Sobremesa			Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	46	Fruta da época	44

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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