

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
										01/04/2022	
										Kcal J/Eb1	
7ª	Sopa									Brócolos	80
	Prato									Saladinha de <b>atum</b> <sup>4</sup> com feijão frade, cenoura e ervilhas	368
	Guarnição / Acompanhamento									Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa									Fruta da Época	44
	Lanche									<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta	266
		04/04/2022	Kcal J/Eb1	05/04/2022	Kcal J/Eb1	06/04/2022	Kcal J/Eb1	07/04/2022	Kcal J/Eb1	08/04/2022	Kcal J/Eb1
8ª	Sopa	Creme de alho francês	89	Caldo verde	78	Purê de curgete	74	Purê de feijão branco c/ espinafres	67	Couve-flôr	82
	Prato	<b>Almôndegas (vaca e porco) estufadas</b> <sup>1,6,12</sup>	240	Salada de batata com cenoura, ervilhas, ovo <sup>3</sup> , <b>abrótea</b> <sup>3</sup> e coentros	317	Arroz de frango	303	<b>Peixe escamudo</b> <sup>4</sup> estufado com alecrim e tomilho	156	Feijoada (carne porco e frango) com lombardo, cenoura e feijão manteiga	287
	Guarnição / Acompanhamento	<b>Macarronete</b> <sup>1</sup> , salada de cenoura ralada e milho	194	Salada de alface e tomate	57	Salada de couve roxa e cenoura	69	Batata cozida e feijão verde salteado	192	Arroz branco	189
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	<b>Gelado</b> <sup>7</sup>	148	Fruta da Época	44
	Lanche	<b>Pão de mistura</b> <sup>1</sup> com <b>creme vegetal de barrar</b> <sup>6,7</sup> , <b>iogurte aromas</b> <sup>7</sup>	244	<b>Pão de mistura com queijo</b> <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	<b>Pão de mistura</b> <sup>1</sup> com <b>creme vegetal de barrar</b> <sup>6,7</sup> e <b>leite simples</b> <sup>7</sup>	249	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta	266
		11/04/2022	Kcal J/Eb1	12/04/2022	Kcal J/Eb1	13/04/2022	Kcal J/Eb1	14/04/2022	Kcal J/Eb1	15/04/2022	Kcal J/Eb1
1ª	Sopa	Creme de curgete	82	Espinafres	60	Alho francês	81	Purê de cenoura	68		
	Prato	Arroz de <b>cavala</b> <sup>4</sup> , curgete, tomate, cebola e milho	401	Perna de frango corada com <b>esparguete</b> <sup>1</sup>	382	<b>Palmeta</b> <sup>4</sup> estufada com tomate e ervas provenç	163	<b>Chili de carne de vaca</b> <sup>1,6,12</sup> com feijão manteiga	356		
	Guarnição / Acompanhamento	Salada de alface e tomate	57	Salada de pepino e beterraba	72	Batata corada, feijão verde e cenoura cozida	201	Arroz branco e salada couve roxa e tomate	221	FERIADO	
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44		
	Lanche	<b>Pão de mistura</b> <sup>1</sup> com <b>creme vegetal de barrar</b> <sup>6,7</sup> , <b>iogurte aromas</b> <sup>7</sup>	244	<b>Pão de mistura com queijo</b> <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	<b>Pão de mistura</b> <sup>1</sup> com <b>creme vegetal de barrar</b> <sup>6,7</sup> e <b>leite simples</b> <sup>7</sup>	249		
		18/04/2022	Kcal J/Eb1	19/04/2022	Kcal J/Eb1	20/04/2022	Kcal J/Eb1	21/04/2022	Kcal J/Eb1	22/04/2022	Kcal J/Eb1
2ª	Sopa	Purê de abóbora com ervilhas	61	Couve coração	72	Creme de alface	64	Feijão-verde	57	Cenoura e couve branca	91
	Prato	<b>Hamburguer de aves</b> <sup>1,6,12</sup> no forno	166	<b>Filete escamudo</b> <sup>4</sup> no forno com tomate e oregãos	129	<b>Tortilha de legumes</b> (batata, ovo, alho francês, feijão verde, cenoura e coentros) <sup>3</sup>	271	<b>Massa (cotovelinhos) de peixe (Tintureira)</b> <sup>14</sup> com salsa	257	<b>Rancho de frango (grão, couve, macarronete)</b> <sup>1</sup>	472
	Guarnição / Acompanhamento	<b>Massa esparguete</b> <sup>1</sup> cozida, salada de cenoura e milho	193	Arroz primavera (milho e cenoura) e salada alface	210	Salada de tomate e alface	57	Brócolos e cenoura salteados	73		
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	<b>Gelado</b> <sup>7</sup>	148	Fruta da Época	44
	Lanche	<b>Pão de mistura</b> <sup>1</sup> com <b>creme vegetal de barrar</b> <sup>6,7</sup> , <b>iogurte aromas</b> <sup>7</sup>	244	<b>Pão de mistura com queijo</b> <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	<b>Pão de mistura</b> <sup>1</sup> com <b>creme vegetal de barrar</b> <sup>6,7</sup> e <b>leite simples</b> <sup>7</sup>	249	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta	266
		25/04/2022	Kcal J/Eb1	26/04/2022	Kcal J/Eb1	27/04/2022	Kcal J/Eb1	28/04/2022	Kcal J/Eb1	29/04/2022	Kcal J/Eb1
3ª	Sopa			Couve lombarda	81	Nabiça	82	Purê de curgete e grão	100	Legumes (cenoura, curgete, alho francês)	91
	Prato	FERIADO		Perna de peru estufada com alecrim e alho francês	223	<b>Peixe escamudo</b> <sup>4</sup> no forno com molho de açafrão	145	<b>Bolonhesa de carne (vaca e porco)</b> <sup>1,6,12</sup>	191	<b>Cardinal</b> <sup>4</sup> lascado com molho de cenoura	159
	Guarnição / Acompanhamento			Arroz de lentilhas e salada de alface e cenoura	228	Batata, lombardo e cenoura cozida	202	<b>Esparguete</b> <sup>1</sup> e salada de alface e beterraba	179	Arroz de ervilhas, tomate e pepino	200
	Sobremesa			Fruta da Época	44	Gelatina	110	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44
	Lanche			<b>Pão de mistura com queijo</b> <sup>1,7</sup> e leite simples DI <sup>1,7</sup>	266	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	<b>Pão de mistura</b> <sup>1</sup> com <b>creme vegetal de barrar</b> <sup>6,7</sup> e <b>leite simples</b> <sup>7</sup>	249	<b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas</b> <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta	266

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijá, 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.**

