

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
		01/07/2022										Kcal Jv/Eb1
4ª	Sopa									Creme de cenoura	76	
	Prato									Massa espiral com cenoura, feijão catarino e cogumelos,	392	
	Guarnição/Acompanhamento									Salada de alface e tomate	57	
	Sobremesa									Fruta da época	44	
		04/07/2022	Kcal Jv/Eb1	05/07/2022	Kcal Jv/Eb1	06/07/2022	Kcal Jv/Eb1	07/07/2022	Kcal Jv/Eb1	08/07/2022	Kcal Jv/Eb1	
5ª	Sopa	Creme de abóbora <sup>12</sup>	60	Espinafres <sup>12</sup>	60	Creme de legumes (cenoura, curgete. a. francês) <sup>12</sup>	91	Couve coração <sup>12</sup>	72	Couve lombarda e feijão branco <sup>12</sup>	86	
	Prato	Feijão encarnado estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e macarronete <sup>1</sup>	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 <sup>6</sup>	355	Massa espiral <sup>1</sup> 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	
		11/07/2022	Kcal Jv/Eb1	12/07/2022	Kcal Jv/Eb1	13/07/2022	Kcal Jv/Eb1	14/07/2022	Kcal Jv/Eb1	15/07/2022	Kcal Jv/Eb1	
6ª	Sopa	Creme de alho francês e abóbora <sup>12</sup>	77	Brócolos <sup>12</sup>	79	Creme de curgete e feijão branco <sup>12</sup>	81	Alface <sup>12</sup>	64	Couve coração <sup>12</sup>	72	
	Prato	Saladinha de f. frade, batata cenoura f.verde e milho	411	Ratatui guisado com ervilhas, massa <sup>1</sup> e cogumelos <sup>12</sup>	486	Arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) com cogumelos <sup>12</sup>	325	Lentilhas guisadas com arroz de cenoura	349	Massa espiral <sup>1</sup> 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	
		18/07/2022	Kcal Jv/Eb1	19/07/2022	Kcal Jv/Eb1	20/07/2022	Kcal Jv/Eb1	21/07/2022	Kcal Jv/Eb1	22/07/2022	Kcal Jv/Eb1	
7ª	Sopa	Creme de cenoura e abóbora <sup>12</sup>	70	Espinafres <sup>12</sup>	60	Legumes (brócolos, c.flôr, cenoura) <sup>12</sup>	97	Camponesa (feijão, lombardo e batata) <sup>12</sup>	87	Lombardo e cenoura ralada <sup>12</sup>	81	
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete <sup>1,6</sup>	285	Salada de batata, grão, cebola, couve coração e cenoura	323	Massa espiral <sup>1</sup> , brócolos, milho e ervilhas	296	Arroz de feijão vermelho	391	Favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde	274	
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e cenoura	59			Salada de cenoura e couve roxa	69	Salada de alface e pepino	56			
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	46	Fruta da época	44	
		25/07/2022	Kcal Jv/Eb1	26/07/2022	Kcal Jv/Eb1	27/07/2022	Kcal Jv/Eb1	28/07/2022	Kcal Jv/Eb1	29/07/2022	Kcal Jv/Eb1	
8ª	Sopa	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	73	Couve lombardo <sup>12</sup>	81	Creme de alho francês e grão <sup>12</sup>	107	Curgete e cenoura <sup>12</sup>	74	Couve branca <sup>12</sup>	74	
	Prato	Arroz de milho com lombardo e alho francês	216	Massa <sup>1</sup> de cenoura, feijão vermelho e cogumelos <sup>12</sup> , alho francês e brócolos	392	Lentilhas estufadas com tomate, milho, batata e feijão verde	340	Grão de bico em tomatada, macarronete <sup>1</sup> , 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	

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