

|                               | Segunda-Feira   | Terça-Feira  | Quarta-Feira   | Quinta-Feira  | Sexta-Feira   |
|-------------------------------|---|--|--|---|---|
|                               |   |  |  |   | <b>01/07/2022</b>   |
|                               |   |  |  |   | <b>Kcal Jj/Eb1</b>  |
| Sopa                          |   |  |  |   | Lombardo e cenoura ralada 81  |
| Prato                         |   |  |  |   | Carne de porco guisada com ervilhas e cenoura aos cubos 306                   |
| 4ª Guarnição / Acompanhamento |   |  |  |   | Massa esparguete <sup>1</sup> e salada de alface 157                          |
| Sobremesa                     |   |  |  |   | Fruta da Época 44   |
| Lanche                        |   |  |  |   | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta 266       |
|                               | <b>04/07/2022</b>   | <b>05/07/2022</b>  | <b>06/07/2022</b>  | <b>07/07/2022</b>   | <b>08/07/2022</b>   |
|                               | <b>Kcal Jj/Eb1</b>  | <b>Kcal Jj/Eb1</b>   | <b>Kcal Jj/Eb1</b>   | <b>Kcal Jj/Eb1</b>  | <b>Kcal Jj/Eb1</b>  |
| Sopa                          | Puré de ervilhas 73   | Couve lombardo 81  | Creme de alho francês 73   | Curgete e cenoura 74  | Couve branca 74   |
| Prato                         | Hamburguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno 163   | <b>Empadão de carne<sup>1,6,12</sup></b> (vaca e porco) com arroz 342                          | <b>Lombinhos de pescada<sup>4</sup></b> estufados com batata e jardineira de legumes 463                         | Perna de frango assada com tomilho e cenoura ralada 281   | <b>Arroz de bacalhau escamudo malandrinho com coentros<sup>4</sup></b> 272    |
| 5ª Guarnição / Acompanhamento | Arroz e batata pála-pála, salada de alface e cenoura 770  | Salada de pepino e beterraba 72  |  | Arroz de ervilhas 224   | Salada de tomate e cenoura 58   |
| Sobremesa                     | Fruta da Época 44   | Fruta da Época 44  | Gelatina 110   | Fruta da Época 44   | Fruta da Época 44   |
| Lanche                        | <b>Pão de mistura<sup>1</sup> com creme vegetal de barrar<sup>6,7</sup>, iogurte aromas<sup>7</sup></b> 244 | <b>Pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup> e leite simples DI<sup>1,7</sup></b> 266            | <b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas<sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta</b> 266                                 | <b>Pão de mistura<sup>1</sup> com creme vegetal de barrar<sup>6,7</sup> e leite simples<sup>7</sup></b> 249 | <b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas<sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta</b> 266 |
|                               | <b>11/07/2022</b>   | <b>12/07/2022</b>  | <b>13/07/2022</b>  | <b>14/07/2022</b>   | <b>15/07/2022</b>   |
|                               | <b>Kcal Jj/Eb1</b>  | <b>Kcal Jj/Eb1</b>   | <b>Kcal Jj/Eb1</b>   | <b>Kcal Jj/Eb1</b>  | <b>Kcal Jj/Eb1</b>  |
| Sopa                          | Creme de cenoura 76   | Grão de bico com grelos 114  | Puré de couve-flor e abóbora 61  | Feijão verde 65   | Alface 71   |
| Prato                         | <b>Ovos mexidos<sup>3</sup> com cogumelos<sup>12</sup> e coentros</b> 121                                   | <b>Palmeta<sup>4</sup></b> no forno 163  | <b>Massa macaronete<sup>1</sup></b> de carne porco estufada com cenoura, grão de bico e couve coração cozida 359 | <b>Pescada à gomes de Sá</b> (batata, ovo salsa) <sup>3,4</sup> 268   | Frango estufado com cenoura e massa espiral <sup>1</sup> 396                  |
| 6ª Guarnição / Acompanhamento | Arroz de ervilhas e salada de tomate e couve roxa 165   | Batata cozida, brócolos e cenoura salteados 207  |  | Salada de alface e tomate 57  | Salada de alface e beterraba 72   |
| Sobremesa                     | Fruta da Época 44   | Fruta da Época 44  | Fruta da Época 44  | <b>Gelado<sup>7</sup></b> 44  | Fruta da Época 44   |
| Lanche                        | <b>Pão de mistura<sup>1</sup> com creme vegetal de barrar<sup>6,7</sup>, iogurte aromas<sup>7</sup></b> 244 | <b>Pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup> e leite simples DI<sup>1,7</sup></b> 266            | <b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas<sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta</b> 266                                 | <b>Pão de mistura<sup>1</sup> com creme vegetal de barrar<sup>6,7</sup> e leite simples<sup>7</sup></b> 249 | <b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas<sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta</b> 266 |
|                               | <b>18/07/2022</b>   | <b>19/07/2022</b>  | <b>20/07/2022</b>  | <b>21/07/2022</b>   | <b>22/07/2022</b>   |
|                               | <b>Kcal Jj/Eb1</b>  | <b>Kcal Jj/Eb1</b>   | <b>Kcal Jj/Eb1</b>   | <b>Kcal Jj/Eb1</b>  | <b>Kcal Jj/Eb1</b>  |
| Sopa                          | Creme legumes (couve branca, espinafres e curgete) 138  | Couve coração e cenoura 80   | Puré de lentilhas com cenoura ralada 91  | Alho francês 73   | Brócolos 80   |
| Prato                         | <b>Barrinhas de pescada<sup>1,4</sup></b> no forno 135  | Carne de porco estufada com cenoura e feijão verde 285   | <b>Filete escamudo gratinado<sup>4</sup></b> com ervas de provençe 129   | Perna de peru assada com tomilho 206  | Saladinha de <b>atum<sup>4</sup></b> com feijão frade, cenoura e ervilhas 368 |
| 7ª Guarnição / Acompanhamento | Arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa 202   | <b>Massa esparguete<sup>1</sup></b> e brócolos 168   | Batata corada com oregãos e salada de alface e tomate 191  | <b>Macaronete<sup>1</sup></b> e salada de tomate e milho 272  | Salada de alface e cenoura 59   |
| Sobremesa                     | Fruta da Época 44   | Fruta da Época 44  | Gelatina 110   | Fruta da Época 44   | Fruta da Época 44   |
| Lanche                        | <b>Pão de mistura<sup>1</sup> com creme vegetal de barrar<sup>6,7</sup>, iogurte aromas<sup>7</sup></b> 244 | <b>Pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup> e leite simples DI<sup>1,7</sup></b> 266            | <b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas<sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta</b> 266                                 | <b>Pão de mistura<sup>1</sup> com creme vegetal de barrar<sup>6,7</sup> e leite simples<sup>7</sup></b> 249 | <b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas<sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta</b> 266 |
|                               | <b>25/07/2022</b>   | <b>26/07/2022</b>  | <b>27/07/2022</b>  | <b>28/07/2022</b>   | <b>29/07/2022</b>   |
|                               | <b>Kcal Jj/Eb1</b>  | <b>Kcal Jj/Eb1</b>   | <b>Kcal Jj/Eb1</b>   | <b>Kcal Jj/Eb1</b>  | <b>Kcal Jj/Eb1</b>  |
| Sopa                          | Creme de alho francês 89  | Caldo verde 78   | Puré de curgete 74   | Puré de feijão branco c/ espinafres 67  | Couve-flôr 82   |
| Prato                         | <b>Almôndegas<sup>1,6,12</sup></b> (vaca e porco) estufadas 240   | Salada de batata com cenoura, ervilhas, ovo <sup>3</sup> , abrótea <sup>3</sup> e coentros 317 | Arroz de frango 303  | <b>Peixe escamudo<sup>4</sup></b> estufado com alecrim e tomilho 156  | Feijoada (carne porco e frango) com lombardo, cenoura e feijão manteiga 287   |
| 8ª Guarnição / Acompanhamento | <b>Macaronete<sup>1</sup></b> , 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<sup>7</sup></b> 44  | Fruta da Época 44   |
| Lanche                        | <b>Pão de mistura<sup>1</sup> com creme vegetal de barrar<sup>6,7</sup>, iogurte aromas<sup>7</sup></b> 244 | <b>Pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup> e leite simples DI<sup>1,7</sup></b> 266            | <b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas<sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta</b> 266                                 | <b>Pão de mistura<sup>1</sup> com creme vegetal de barrar<sup>6,7</sup> e leite simples<sup>7</sup></b> 249 | <b>Bolacha Maria D.I, iogurte aromas<sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta</b> 266 |

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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.**