

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
										01/07/2022		
										Kcal Ji/Eb1		
4ª	Sopa									Lombardo e cenoura ralada		81
	Prato									Carne de porco guisada com ervilhas e cenoura aos cubos		306
	Guarnição / Acompanhamento									Massa esparguete ¹ e salada de alface		157
	Sobremesa									Fruta da Época		44
	Lanche									Bolacha Maria D.I. iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta		266
		04/07/2022		05/07/2022		06/07/2022		07/07/2022		08/07/2022		
		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		
5ª	Sopa	Purê de ervilhas	73	Couve lombardo	81	Creme de alho francês	73	Curgete e cenoura	74	Couve branca	74	
	Prato	Hamburguer de aves ^{1,6,12} no forno	163	Empadão de carne ^{1,6,12} (vaca e porco) com arroz	342	Lombinhos de pescada ⁴ estufados com batata e jardineira de legumes	463	Perna de frango assada com tomilho e cenoura ralada	281	Arroz de bacalhau escamudo malandrino com coentros ⁴	272	
	Guarnição / Acompanhamento	Arroz e batata pála-pála, salada de alface e cenoura	770	Salada de pepino e beterraba	72	Arroz de ervilhas		Arroz de ervilhas	224	Salada de tomate e cenoura	58	
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina	110	Salada de milho, tomate e pepino	44	Fruta da Época	44	
	Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	244	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I. iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Fruta da Época	44	Bolacha Maria D.I. iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266	
		11/07/2022		12/07/2022		13/07/2022		14/07/2022		15/07/2022		
		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		
6ª	Sopa	Creme de cenoura	76	Grão de bico com grelos	114	Purê de couve-flor e abóbora	61	Feijão verde	65	Alface	71	
	Prato	Ovos mexidos ³ com cogumelos ¹² e coentros	121	Palmeta ⁴ no forno	163	Massa macaronete ¹ de carne porco estufada com cenoura, grão de bico e couve coração cozida	359	Pescada à gomes de Sá (batata, ovo salsa) ^{3,4}	268	Frango estufado com cenoura e massa espiral ¹	396	
	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		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	Gelado ⁷	148	Fruta da Época	44	
	Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	244	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I. iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	249	Bolacha Maria D.I. iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266	
		18/07/2022		19/07/2022		20/07/2022		21/07/2022		22/07/2022		
		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		
7ª	Sopa	Creme legumes (couve branca, espinafres e curgete)	138	Couve coração e cenoura	80	Purê de lentilhas com cenoura ralada	91	Alho francês	73	Brócolos	80	
	Prato	Barrinhas de pescada ^{1,4} no forno	135	Carne de porco estufada com cenoura e feijão verde	285	Filete escamudo gratinado ⁴ com ervas de provençe	129	Perna de peru assada com tomilho	206	Saladinha de atum ⁴ com feijão frade, cenoura e ervilhas	368	
	Guarnição / Acompanhamento	Arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa	202	Massa esparguete ¹ e brócolos	168	Batata corada com oregãos e salada de alface e tomate	191	Macaronete ¹ 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	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	244	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I. iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	249	Bolacha Maria D.I. iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta	266	
		25/07/2022		26/07/2022		27/07/2022		28/07/2022		29/07/2022		
		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/Eb1		Kcal Ji/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	Almôndegas (vaca e porco) estufadas ^{1,6,12}	240	Salada de batata com cenoura, ervilhas, ovo ³ , abrótea ³ e coentros	317	Arroz de frango	303	Peixe escamudo ⁴ estufado com alecrim e tomilho	156	Feijoada (carne porco e frango) com lombardo, cenoura e feijão manteiga	287	
	Guarnição / Acompanhamento	Macaronete ¹ , 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	Gelado ⁷	148	Fruta da Época	44	
	Lanche	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} , iogurte aromas ⁷	244	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7}	266	Bolacha Maria D.I. iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	266	Pão de mistura ¹ com creme vegetal de barrar ^{6,7} e leite simples ⁷	249	Bolacha Maria D.I. iogurte aromas ^{1,3,7} 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- Amendoinos, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijas, 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.**