

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
		Kcal JI/Eb1		Kcal JI/Eb1		Kcal JI/Eb1		Kcal JI/EB1		Kcal JI/Eb1
							01-02-2018		02-02-2018	
Sopa							Abóbora com massinha	161	Feijão verde	99
Prato							Esparguete á bolonhesa (vaca e porco)	612	Cação estufado	197
1ª Guarnição/Acompanhamento							Salada de alface e milho	77	Arroz de cenoura e brócolos salteados	395
Sobremesa							Fruta da época	46	Fruta da época	46
Lanche							Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	05-02-2018	Kcal JI/Eb1	06-02-2018	Kcal JI/Eb1	07-02-2018	Kcal JI/Eb1	08-02-2018	Kcal JI/Eb1	09-02-2018	Kcal JI/Eb1
Sopa	Courgette e cenoura aos cubos	96	Caldo verde	95	Canja com massinha	196	Alho francês	109	Feijão com nabiça	167
Prato	Rolo de carne no forno (vaca e porco)	220	Pescada de cebolada	188	Ranchinho com c.porco, frango, macarronete, grão, couve lombarda e cenoura estufados	754	Bacalhau espiritual	461	Perna de frango assada	279
2ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz e salada de alface e milho	402	Batata assada e feijão verde cozido	277			Puré de Batata e cenoura ralada	290	Batata pála-pála, arroz branco e salada de alface e couve roxa	512
Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelatina	110	Fruta da época	46
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	261	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	12-02-2018	Kcal JI/Eb1	13-02-2018	Kcal JI/Eb1	14-02-2018	Kcal JI/Eb1	15-02-2018	Kcal JI/Eb1	16-02-2018	Kcal JI/Eb1
Sopa	Creme de couve flor e cenoura	106			Lombardo	100	Grão com espinafres	149	Cenoura	91
Prato	Bolonhesa de atum	571	CARNAVAL		Pescada à gomes de sá (batata e ovo cozido)	400	Arroz de aves no forno (frango e peru)	215	Palmeta de cebolada	204
3ª Guarnição/Acompanhamento	Esparguete e beterraba ralada	380			Salada de alface e milho	77	Salada de alface e couve roxa	57	Massa cotovelos, brócolos e cenoura cozida	346
Sobremesa	Fruta da época	46			Fruta da época	46	Fruta da época	46	Arroz doce	261
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348			Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	19-02-2018	Kcal JI/Eb1	20-02-2018	Kcal JI/Eb1	21-02-2018	Kcal JI/Eb1	22-02-2018	Kcal JI/Eb1	23-02-2018	Kcal JI/Eb1
Sopa	Nabiça	104	Grão com couve	151	Minestrone (feijão verde, cenoura, aipo)	109	Creme de espinafres	101	Canja com massinha	196
Prato	Salada de ratatouille, soja e cogumelos salteados com massa espiral	555	Filete de arinca no forno	166	Carne de porco estufada aos cubos	827	Massinha de peixe (granadeiro) e delicias do mar	476	Perna de frango estufada	297
4ª Guarnição/Acompanhamento	Salada de pepino e beterraba	55	Batata, feijão verde e milho	309	Feijão catarino, lombardo, cenoura e arroz branco		Salada de tomate e couve roxa	290	Arroz de cenoura, salada de alface e beterraba	387
Sobremesa	Fruta da época	46	Gelatina	110	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	26-02-2018	Kcal JI/Eb1	27-02-2018	Kcal JI/Eb1	28-02-2018	Kcal JI/Eb1		Kcal JI/Eb1		Kcal JI/Eb1
Sopa	Puré de espinafres	101	Abóbora com massinha	161	Juliana (lombardo e cenoura)	100				
Prato	Massinha de atum	524	Hambúrguer misto (vaca e porco) no forno	215	Pescada assada no forno	243				
5ª Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e pepino	56	Arroz de feijão, salada de tomate e milho	510	Batata cozida e brócolos	283				
Sobremesa	Fruta da época	46	Pudim flan	134	Fruta da época	46				
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta	324				

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 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.**



	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira						
	01-03-2018	02-03-2018	03-03-2018	04-03-2018	05-03-2018						
1ª	Sopa			Creme de abóbora com coentros	73	Caldo verde	95				
	Prato			Perna de peru assada com laranja	270	Bacalhau à gomes de Sá (batata e ovo cozido)	379				
	Guarnição/Acompanhamento			Macarronete e salada de tomate e pepino	335	Salada de milho e couve roxa	81				
	Sobremesa			Fruta da época	46	Gelatina	110				
	Lanche			Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406				
	05-03-2018	06-03-2018	07-03-2018	08-03-2018	09-03-2018						
	Sopa	Creme de ervilhas	109	Feijão verde	99	Canja com massinha	196	Couve-flor e cenoura	106	Brócolos	100
	Prato	Almôndegas em molho de tomte (vaca e porco)	354	Granadeiro estufado	182	Perna de frango estufada com macaronete, cenoura e milho	745	Salada de atum com feijão frade (batata, cenoura e ervilha)	643	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura e ervilhas	255
2ª	Guarnição/Acompanhamento	Esparguete e salada de tomate e pepino	388	Arroz de pimentos e couve-flor	392	Salada de tomate	56	Brócolos	60	Arroz branco e feijão verde cozido	383
	Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Pudim flan	89	Fruta da época	46
	Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	12-03-2018	13-03-2018	14-03-2018	15-03-2018	16-03-2018						
	Sopa	Creme de cenoura	91	Lombardo	100	Feijão com nabiça	167	Abóbora com massinha	161	Purê de espinafres	101
	Prato	Massada de granadeiro com delicias do mar	476	Empadão gratinado de carne (vaca e porco) com arroz	617	Pescada cozida	180	Frango guisado com ervilhas e cenoura	228	Palmeta estufada	207
3ª	Guarnição/Acompanhamento	Salada de tomate	56	Salada de alface e beterraba	52	Batata e feijão verde salteado	277	Massa espiral	323	Arroz de cenoura e brócolos salteados	395
	Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelatina	110	Fruta da época	46	Fruta da época	46
	Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	19-03-2018	20-03-2018	21-03-2018	22-03-2018	23-03-2018						
	Sopa	Macedónia (feijão-verde, cenoura, abóbora)	104	Alho francês	109	Espinafres	101	Grão com lombardo	148	Canja com massinha	196
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos	224	Arroz de atum	663	Perna de frango assada	279	Cação estufado	197	Hamburguer misto (vaca e porco) no forno	215
4ª	Guarnição/Acompanhamento	Massa espiral, salada tomate e cenoura ralada	335	Salada de alface e cenoura ralada	56	Esparguete e salada de alface e tomate	384	Batata, cenoura e feijão verde	289	Batata pála-pála, arroz branco e salada de alface e couve roxa	512
	Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelado	261
	Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	26-03-2018	27-03-2018	28-03-2018	29-03-2018	30-03-2018						
	Sopa	Lombardo	100	Abóbora com massinha	161	Creme de legumes (alho francês, cenoura e couve-flor)	112	Juliana (lombardo e cenoura ralada)	100		
	Prato	Pescada estufada com tomate e pimento	210	Ranchinho (macaronete, grão, frango, porco) com lombardo e cenoura estufados	754	Bacalhau espiritual com purê de batata	461	Esparguete à bolonesa (vaca e porco)	612	SEXTA FEIRA SANTA	
5ª	Guarnição/Acompanhamento	Arroz e salada de alface	379			Salada de tomate	56	Salada de alface e cenoura ralada	56		
	Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelatina	110	Fruta da época	46		
	Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348		



A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contêm 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.**