

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	01-04-2019	Kcal JI/Eb1	02-04-2019	Kcal JI/Eb1	03-04-2019	Kcal JI/Eb1	04-04-2019	Kcal JI/Eb1	05-04-2019	Kcal JI/Eb1	
<b>1ª</b>	<b>Sopa</b>	Abóbora c/ Massinhas	182	Creme de Vegetais (courgete, cenoura e alho francês)	119	Grão c/ Cenoura	238	Abóbora c/ Picado de Bróculos	107	Couve Lombarda	100
	<b>Prato</b>	Arroz de atum	663	Frango Estufado c/ Ervas da Provence	285	Peixe Bobo no Forno c/ Molho de Tomate	163	Arroz de Carne á Nortenha (porco, feijão, cenoura, lombardo e miho)	624	Pescada Assada	243
	<b>Guarnição/Acompanhamento</b>	Salada de cenoura e couve roxa	58	Esparguete, alface e tomate	385	Batata, cenoura e ervilhas	302	Massa cotovelinhos, tomate e Pepino		Massa cotovelinhos, tomate e Pepino	298
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	46	Fruta da época	46	Fruta da Época	46	Fruta da época	46	Gelatina	110
	<b>Lanche</b>	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
		08-04-2019	Kcal JI/Eb1	09-04-2019	Kcal JI/Eb1	10-04-2019	Kcal JI/Eb1	11-04-2019	Kcal JI/Eb1	12-04-2019	Kcal JI/Eb1
	<b>Sopa</b>	Creme de Espinafres	101	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	187	Nabiça	104	Cenoura com Couve Flor	106	Creme de Vegetais (courgete, cenoura e alho francês)	119
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de Carne com massa esparguete (vaca, porco)	612	Abrótea Estufada c/ Alho Francês	192	Hamburguer no fomo com oregãos	170	Massa Espiral com Cavala (de conserva) e coentros	618	Perna de peru assada	270
<b>2ª</b>	<b>Guarnição/Acompanhamento</b>	Alface e beterraba	52	Batata, cenoura e couve roxa	220	Arroz, batata pála-pála e cenoura ralada	575	Tomate e alface	54	Arroz de açafrão, brócolos e couve roxa ralada	441
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	46	Fruta da época	46	Fruta da Época	46	Iogurte	89	Fruta da Época	46
	<b>Lanche</b>	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
		15-04-2019	Kcal JI/Eb1	16-04-2019	Kcal JI/Eb1	17-04-2019	Kcal JI/Eb1	18-04-2019	Kcal JI/Eb1	19-04-2019	Kcal JI/Eb1
	<b>Sopa</b>	Juliana (lombardo e cenoura)	100	Creme de Vegetais (courgete, cenoura e alho francês)	119	Macedónia (nabo, cenoura e feijão verde)	116	Grão c/ Cubinhos de Cenoura	238		
	<b>Prato</b>	Tortilha de pescada (batata, cenoura e alho francês)	522	Arroz de aves (frango e peru) no forno á antiga	628	Bacalhau c/ grão, batata, cenoura e bróculos	678	Carne porco Estufado c/ Ervas da Provence	394	FERIADO	
<b>3ª</b>	<b>Guarnição/Acompanhamento</b>	Salada de cenoura e couve roxa	58	Salada de cenoura e couve roxa	58	Gelatina	110	Fruta da Época	46		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	46	Fruta da Época	46	Gelatina	110	Fruta da Época	46		
	<b>Lanche</b>	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		
		22-04-2019	Kcal JI/Eb1	23-04-2019	Kcal JI/Eb1	24-04-2019	Kcal JI/Eb1	25-04-2019	Kcal JI/Eb1	26-04-2019	Kcal JI/Eb1
	<b>Sopa</b>	Couve Flor	100	Feijão c/ Lombardo	187	Courgete e Cenoura	96			Cenoura com massinha	162
	<b>Prato</b>	Rolo de Carne (vaca, porco) no Forno c/ Molho de Cenoura	310	Granadeiro Estufado	182	Salada de Frango c/ Massa Espiral (milho, cenoura e ervilhas)	623	FERIADO	570	Carne de porco guisada com cenoura aos cubos	230
<b>4ª</b>	<b>Guarnição/Acompanhamento</b>	Esparguete, alface e tomate	385	Purê de batata, cenoura e ervilhas e salada de tomate	370	Fruta da Época	46		52	Arroz de lombardo	338
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	46	Gelatina	110	Fruta da Época	46		89	Fruta da Época	46
	<b>Lanche</b>	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		348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
		29-04-2019	Kcal JI/Eb1	30-04-2019	Kcal JI/Eb1						
	<b>Sopa</b>	Bróculos	105	Feijão verde	99						
	<b>Prato</b>	Salada de atum com feijão frade (batata, cenoura, f.verde e ovo)	722	Tirinhas de Porco Estufadas	303						
<b>5ª</b>	<b>Guarnição/Acompanhamento</b>			Esparguete, cenouras e ervilhas	383						
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	46	Gelatina	110						
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406						



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