

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira						
					01-12-2017 Kcal J/ EB1						
					FERIADO						
9ª	Sopa										
	Prato										
	Guarnição/Acompanhamento										
	Sobremesa										
	Lanche										
	04-12-2017 Kcal J/ EB1	05-12-2017 Kcal J/ FR1	06-12-2017 Kcal J/ FR1	07-12-2017 Kcal J/ FR1	08-12-2017 Kcal J/ EB1						
	Sopa	Crepe de couve flôr e cenoura	91	Nabiça	104	Couve Portuguesa	103	Grão com espinafres	182	FERIADO	
	Prato	Pescada estufada	198	Rolo de carne no forno (vaca e porco)	220	Bacalhau espiritual (puré)	461	Perna de peru estufada	277		
10ª	Guarnição/Acompanhamento	Cotovelinhos com brócolos salteados	338	Arroz de ervilhas e couve flôr cozida	405	Cenoura ralada	46	Esparguete, ervilhas e milho salteados	430		
	Sobremesa	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 chourição, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348		
	11-12-2017 Kcal J/ EB1	12-12-2017 Kcal J/ EB1	13-12-2017 Kcal J/ EB1	14-12-2017 Kcal J/ EB1	15-12-2017 Kcal J/ EB1						
	Sopa	Courgete com cubinhos de cenoura	96	Caldo verde	95	Crepe de Brócolos	105	Alho francês	109	Grão com espinafres	149
	Prato	Macarronete com fiambre, cogumelos e ovo	463	Granadeiro estufado	182	Perna de frango assada	279	Salada de atum e ovo cozido com feijão frade, batata, cenoura e ervilhas	655	Hamburguer misto (vaca e porco) no forno	215
11ª	Guarnição/Acompanhamento	Salada de pepino e beterraba	55	Batata assada e feijão verde cozido	277	Massa espiral, salada de alface e cenoura ralada	334	Fruta da época	46	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 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
	18-12-2017 Kcal J/ EB1	19-12-2017 Kcal J/ EB1	20-12-2017 Kcal J/ EB1	21-12-2017 Kcal J/ EB1	22-12-2017 Kcal J/ EB1						
	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	100	Feijão com Lombardo	187	Canja com massinha	196	Crepe de abóbora com coentros	93	Feijão verde	99
	Prato	Douradinhos no forno	216	Esparguete à bolonhesa (vaca e porco)	612	Pescada cozida	180	Perna de peru assada com laranja	270	Salada de grão com bacalhau e ovo ralado (batata e cenoura aos cubos)	589
12ª	Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco, milho e couve roxa	410	Alface e cenoura ralada	56	Batata cozida e brócolos	283	Macarronete e salada de tomate e pepino	335	Fruta da época	46
	Sobremesa	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Fruta da época	46	Iogurte de aromas	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 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
	25-12-2017 Kcal J/ EB1	26-12-2017 Kcal J/ EB1	27-12-2017 Kcal J/ EB1	28-12-2017 Kcal J/ EB1	29-12-2017 Kcal J/ EB1						
	Sopa	FERIADO	Minestrone (feijão verde, cenoura e aipo)	102	Grão com couve	148	Crepe de espinafres	101	Caldo verde	95	
	Prato		Arroz de atum		Salada de frango com massa espiral (milho, cenoura e ervilhas salteadas)	616	Filete de arinca no forno	166	Carne de porco estufada com feijão catarino, lombardo, cenoura e arroz branco	827	
13ª	Guarnição/Acompanhamento		Beterraba e pepino	55	Batata, feijão verde e milho	309	Batata, feijão verde e milho	309	Fruta da época	46	
	Sobremesa		Fruta da época	46	Fruta da época	46	Gelatina	110	Fruta da época	46	
	Lanche		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	



Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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.**