

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	
		<b>01-01-2019</b>	<b>02-01-2019</b>	<b>03-01-2019</b>	<b>04-01-2019</b>	
<b>Sopa</b>			Abóbora c/ Picado de Brócolos	107 Grão c/ Cenoura	238 Couve Lombarda	100
<b>Prato</b>		FERIADO	Arroz de atum	663 Frango Estufado c/ Ervas da Provence	285 Peixe Bobo no Forno c/ Molho de Tomate	163
<b>1ª Guarnição/Acompanhamento</b>			Salada de cenoura e couve roxa	58 Esparguete, alface e tomate	385 Arroz de cenoura e ervilhas	351
<b>Sobremesa</b>			Fruta da Época	46 Fruta da época	46 Gelatina	110
<b>Lanche</b>			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
	<b>07-01-2019</b>	<b>08-01-2019</b>	<b>09-01-2019</b>	<b>10-01-2019</b>	<b>11-01-2019</b>	
<b>Sopa</b>	101 Creme de Espinafres	187 Camponesa (feijão, lombardo e batata)	104 Nabiça	106 Cenoura com Couve Flor	119 Creme de Vegetais (courgete, cenoura e alho francês)	
<b>Prato</b>	612 Bolonhesa de Carne (vaca, porco), com massa esparguete	192 Abrótea Estufada c/ Alho Francês	624 Arroz de Carne á Nortenha (porco, feijão, cenoura, lombardo e miho)	618 Massa Espiral com Cavala (de conserva) e coentros	285 Hamburger de Aves (frango) no Forno c/ Molho Agriçoce	
<b>2ª Guarnição/Acompanhamento</b>	52 Alface e beterraba	296 Puré Misto (batata e cenoura) e Couve roxa	46 Fruta da Época	46 Tomate e alface	54 Arroz de cenoura e Pepino	
<b>Sobremesa</b>	46 Fruta da Época	46 Fruta da época	46 Fruta da Época	46 Iogurte	89 Fruta da Época	
<b>Lanche</b>	348 Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	406 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	
	<b>14-01-2019</b>	<b>15-01-2019</b>	<b>16-01-2019</b>	<b>17-01-2019</b>	<b>18-01-2019</b>	
<b>Sopa</b>	100 Juliana (lombardo e cenoura)	119 Creme de Vegetais (courgete, cenoura e alho francês)	238 Grão c/ Cubinhos de Cenoura	96 Courgete e Cenoura	101 Espinafres	
<b>Prato</b>	522 Tortilha de pescada (batata, cenoura e alho francês)	621 Perú estufado c/arroz de Açafraão e ervilhas	484 Granação Estufado c/ Batata Cozida, Cenoura e Ervilhas	394 Carne porco Estufado c/ Ervas da Provence	243 Pescada Assada	
<b>3ª Guarnição/Acompanhamento</b>		52 Couve Roxa ralada	56 Salada de tomate	409 Esparguete, ervilhas, cenoura cozida	388 Arroz branco, beterraba e Pepino	
<b>Sobremesa</b>	46 Fruta da Época	134 Pudim Flan	46 Fruta da Época	46 Fruta da Época	46 Fruta da Época	
<b>Lanche</b>	348 Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	406 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	
	<b>21-01-2019</b>	<b>22-01-2019</b>	<b>23-01-2019</b>	<b>24-01-2019</b>	<b>25-01-2019</b>	
<b>Sopa</b>	100 Couve Flor	162 Cenoura com massinha	116 Macedónia (nabo, cenoura e feijão verde)	196 Canja de frango	187 Feijão c/ Lombardo	
<b>Prato</b>	310 Rolo de Carne (vaca, porco) no Forno c/ Molho de Cenoura	678 Bacalhau c/ grão, batata, cenoura e brócolos	623 Salada de Frango c/ Massa Espiral (milho, cenoura e ervilhas)	570 Arroz de Pescada c/ Delicias do Mar	230 Carne de porco guisada com cenoura aos cubos	
<b>4ª Guarnição/Acompanhamento</b>	385 Esparguete, alface e tomate	46 Fruta da Época	46 Fruta da Época	52 Couve roxa ralada	383 Massa macaronete e feijão verde	
<b>Sobremesa</b>	46 Fruta da Época	46 Fruta da Época	46 Fruta da Época	46 Iogurte	89 Fruta da Época	
<b>Lanche</b>	348 Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	406 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	
	<b>28-01-2019</b>	<b>29-01-2019</b>	<b>30-01-2019</b>	<b>31-01-2019</b>		
<b>Sopa</b>	105 Brócolos	99 Feijão verde	182 Abóbora c/ Massinhas	119 Creme de Vegetais (courgete, cenoura e alho francês)		
<b>Prato</b>	672 Arroz de atum com cenoura	303 Tirinhas de Porco Estufadas	243 Pescada Assada	282 Pema frango com molho de cogumelos		
<b>3ª Guarnição/Acompanhamento</b>	54 Salada de alface e tomate	383 Esparguete, cenouras e ervilhas	386 Arroz branco Tomate e Pepino	377 Massa espiral, salada de alface e tomate		
<b>Sobremesa</b>	46 Fruta da Época	110 Gelatina	46 Fruta da Época	46 Fruta da Época		
<b>Lanche</b>	348 Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	406 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		

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.**

