

	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>01-06-2018</b>
Sopa					Creme de curgete 96
Prato					Hamburguer no forno (vacca e porco) 215
1ª Guarnição/Acompanhamento					Arroz e batata pála-pála, salada de alface e cenoura 770
Sobremesa					Gelado 204
Lanche					Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta 406
	<b>04-06-2018</b>	<b>05-06-2018</b>	<b>06-06-2018</b>	<b>07-06-2018</b>	<b>08-06-2018</b>
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1
Sopa	Cenoura com massinhas 162	Curgete com cubos de cenoura 96	Creme de espinafres 101	Legumes (alho francês, couve flor e cenoura) 112	Lombardo 100
Prato	Atum com saladinha de feijão frade (batata, cenoura, ervilhas e ovo cozido) 722	Esparguete à bolonhesa 6112	Feijoadinha de legumes com brócolos, curgete, ervilhas, cenoura, f. verde e arroz 741	Arroz de aves no forno (frango e peru) 641	Palmeta estufada 207
2ª Guarnição/Acompanhamento		Salada de alface e c. roxa 57		Salada de pepino e beterraba 55	Saladinha camponesa (batata, cenoura e f. verde) 289
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
	<b>11-06-2018</b>	<b>12-06-2018</b>	<b>13-06-2018</b>	<b>14-06-2018</b>	<b>15-06-2018</b>
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1
Sopa	Brócolos 105	Creme de ervilhas 109	Nabiça 104	Feijão verde 99	Creme de abóbora e grão 96
Prato	Nuggets de frango no forno 287	Cação estufado com delicias do mar (massa cotovelinhos, ervilhas e milho salteados) 589	Tirinhas de carne de porco com coqueiros 306	Bacalhau à gomes de sá (batata) 379	Almôndegas de tomatada 354
3ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz de cenoura e salada de alface e tomate 389		Arroz branco e salada mista 383	Cenoura ralada 54	Massa espiral, salada de tomate e pepino 388
Sobremesa	Fruta da época 46	Fruta da época 46	Fruta da época 46	Gelado 204	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
	<b>18-06-2018</b>	<b>19-06-2018</b>	<b>20-06-2018</b>	<b>21-06-2018</b>	<b>22-06-2018</b>
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1
Sopa	Cenoura com massinha 162	Alface 93	Caldo verde 95	Alho francês 109	Feijão com espinafres 182
Prato	Empadão de atum (arroz) 663	Macarronada de carne (porco e frango) estufada com cenoura, grão e lombardo 677	Granadeiro estufado 182	Perna de frango assada 286	Pescada cozida com batata cenoura e brócolos cozidos 382
4ª Guarnição/Acompanhamento	Salada de c. roxa e milho 81		Batata, couve flôr e cenoura cozida 291	Arroz e salada de tomate e cenoura 386	
Sobremesa	Fruta da época 46	Fruta da época 46	Fruta da época 46	Fruta da época 46	Gelado 204
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
	<b>25-06-2018</b>	<b>26-06-2018</b>	<b>27-06-2018</b>	<b>28-06-2018</b>	<b>29-06-2018</b>
	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1	Kcal J/Eb1
Sopa	Juliana (lombardo e cenoura) 100	Feijão com nabiça 167	Creme de abóbora com coentros 93	Cenoura e feijão verde 102	Repolho 107
Prato	Rolo de carne no forno (vacca e porco) 220	Abrótea estufada com ervas de provence 182	Carne de porco assada com laranja 394	Saladinha de grão com bacalhau (batata, cenoura e ovo cozido ralado) 618	Perna de frango guisada com ervilhas, cenoura aos cubos 228
5ª Guarnição/Acompanhamento	Esparguete, salada de tomate e pepino 388	Arroz branco e c. roxa ralada 381	Massa espiral e ervilhas salteadas 392	Salada de alface e beterraba 52	Arroz de cenoura e feijão verde salteado 389
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 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

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoads, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremçoos, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

