

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
Sopa				01/11/2018	02/11/2018
Prato				Feriado	Creme de cenoura 78
Guarnição/Acom panhamento					Salsichas com ovo mexido ^{1,3,6,12} 277
Sobremesa					Arroz de ervilhas, alface e couve roxa 350/456
					Fruta da época 60
	05/11/2018	06/11/2018	07/11/2018	08/11/2018	09/11/2018
	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
Sopa	Creme de vegetais 117	Creme de abóbora com coentros 81	Caldo verde 78	Creme de ervilhas 111	Alho francês 97
Prato	Nuggets de Frango no forno ^{1,3,6} 143/191	Pescada cozida ⁴ 105/120	Frango assado 120/161	Abrótea assada com cebolada, batata cozida e brócolos ⁴ 340/371	Chili (carne picada mista, porco e vaca, feijão catarino) 302/348
Guarnição/Acom panhamento	Arroz de cenoura, alface e tomate 446/551	Batata, cenoura e feijão verde 249/266	Massa de laços, salada de tomate e milho ¹ 438/542		Arroz branco e cenoura aos cubos 350/456
Sobremesa	Fruta da época 60	logurte de aroma ⁶ 89	Fruta da época 60	Gelatina 110	Fruta da época 60
	12/11/2018	13/11/2018	14/11/2018	15/11/2018	16/11/2018
	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
Sopa	Agrião 90	Cenoura com massinhas ¹ 166	Alho francês 97	Espinafres 87	Feijão com lombardo 200
Prato	Esparguete à Bolonhesa (vaca) ^{1,6,12} 534/687	Bacalhau fresco cozido ⁴ 106/121	Perna de peru estufada 137/166	Arroz de atum ⁴ 564/712	Jardineira de frango (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) 340/398
Guarnição/Acom panhamento	Salada de alface e tomate 55	Batata, cenoura e brócolos 250/267	Macarronete, salada de alface e beterraba ¹ 409/516	Salada de alface e cenoura ralada 54	
Sobremesa	Fruta da época 60	Gelatina 110	Fruta da época 60	Pudim ⁶ 134	Fruta da época 60
	19/11/2018	20/11/2018	21/11/2018	22/11/2018	23/11/2018
	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
Sopa	Brócolos 84	Courgettes com cubinhos de cenoura 87	Feijão verde 89	Creme de legumes 110	Grão com espinafres 182
Prato	Almôndegas de vaca ^{1,6,12} 163/204	Tesourinhos de pescada no forno 202	Frango de tomatada com massa espiral ¹ 507/651	Saladinha de cavala ⁴ (batata, cenoura, feijão verde e brócolos) 360/414	Carne de porco estufada aos cubos 126/152
Guarnição/Acom panhamento	Massa esparguete, tomate e milho ¹ 444/551	Arroz de cenoura, alface e pepino 445/550	Salada de alface e beterraba 54		Arroz de ervilhas, salada de tomate e pepino 352/458
Sobremesa	Fruta da época 60	logurte de aroma ⁶ 89	Fruta da época 60	Madalena/Queque ^{1,3,6} 190	Fruta da época 60
	26/11/2018	27/11/2018	28/11/2018	29/11/2018	30/11/2018
	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
Sopa	Espinafres 87	Creme de vegetais 117	Creme de ervilhas 111	Lombardo e cenoura 85	Feijão verde 89
Prato	Rolo de carne misto (porco e vaca) ^{1,6,12} 163/200	Abrótea cozida ⁴ 101/115	Arroz de aves (frango e peru) 642/778	Massada de Salmão (massa espiral, cenoura, ervilha e feijão verde) ^{1,4} 742/898	Feijoada de peru (peru, feijão catarino, arroz branco, cenoura aos cubos e couve lombarda) 645/777
Guarnição/Acom panhamento	Arroz branco, alface e beterraba 439/544	Batata, cenoura e couve-flor 248/265	Salada de tomate e pepino 57		
Sobremesa	Fruta da época 60	Gelatina 110	Fruta da época 60	logurte de aroma ⁶ 89	Fruta da época 60

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-Tremçoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**