

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	02/04/2018	Kcal JI/EB	03/04/2018	Kcal JI/EB	04/04/2018	Kcal JI/EB	05/04/2018	Kcal JI/EB	06/04/2018	Kcal JI/EB
<b>Sopa</b>	Agrião	90	Feijão branco com nabiças	199	Puré de abóbora com espinafres	90	Feijão com lombardo	200	Juliana	90
<b>Prato</b>	Peito de frango estufado com legumes	347/451	<b>Filetes de pescada</b> <sup>4</sup> estufados com legumes	189/222	<b>Stroganoff de porco</b> <sup>7,12</sup>	158/189	Salada de feijão frade com <b>atum</b> <sup>4</sup> (atum <sup>4</sup> , feijão frade, batata, cenoura)	712/772	<b>Carne de vaca à bolonhesa (esparguete)</b> <sup>1,6,12</sup>	534/687
<b>Guarnição/Acom panhamento</b>	<b>Massa espiral</b> <sup>1</sup>	347/451	Arroz de tomate e salada de alface	440/546	<b>Macarronete</b> <sup>1</sup> e macedónia cozida	437/544	Cenoura cozida às rodelas	51	Salada de tomate	52
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60
	09/04/2018	Kcal JI/EB	10/04/2018	Kcal JI/EB	11/04/2018	Kcal JI/EB	12/04/2018	Kcal JI/EB	13/04/2018	Kcal JI/EB
<b>Sopa</b>	Alho francês	97	Creme de cenoura	78	Puré de grão com espinafres	182	Creme de courgette	91	Puré Legumes	110
<b>Prato</b>	<b>Pastéis de bacalhau</b> <sup>3,4,12</sup>	269/314	<b>Hambúguer de vaca grelhado</b> <sup>1,6,12</sup>	112/141	<b>Massada e peixe (massa cotovelinhos, perca)</b> <sup>1,4</sup>	569/692	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	126/152	<b>Tamboril</b> <sup>4</sup> com molho de tomate e pimentos	105/120
<b>Guarnição/Acom panhamento</b>	Salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	225/243	Arroz branco, batata frita pala-pala e salada de alface e couve roxa	526/684	Salada de alface	49	Arroz branco	385/490	Batata cozida	188/205
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	60	<b>logurte de aromas</b> <sup>7</sup>	89	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60
	16/04/2018	Kcal JI/EB	17/04/2018	Kcal JI/EB	18/04/2018	Kcal JI/EB	19/04/2018	Kcal JI/EB	20/04/2018	Kcal JI/EB
<b>Sopa</b>	Juliana	90	Caldo verde	78	Creme de couve flor	103	Feijão verde	89	Agrião com feijão branco	198
<b>Prato</b>	<b>Almôndegas</b> <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate	163/204	Salada de grão-de-bico com <b>bacalhau</b> <sup>4</sup> , <b>ovo</b> <sup>3</sup> , batata e cenoura cozida	607/640	Carne de porco assada	176/223	Salada de <b>pescada</b> <sup>4</sup> , batata, cenoura e <b>ovo</b> <sup>3</sup>	312/346	Frango assado	120/161
<b>Guarnição/Acom panhamento</b>	<b>Esparguete</b> <sup>1</sup>	358/465			<b>Macarronete</b> <sup>1</sup> e salada de alface e beterraba	409/516	Brócolos cozidos	56	Arroz de cenoura	391/496
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60
	23/04/2018	Kcal JI/EB	24/04/2018	Kcal JI/EB	25/04/2018	Kcal JI/EB	26/04/2018	Kcal JI/EB	27/04/2018	Kcal JI/EB
<b>Sopa</b>	Alho francês	97	Espinafres	87	Canja com <b>massinhas</b> <sup>1</sup>	150	Nabiças	96	Feijão com lombardo	200
<b>Prato</b>	<b>Peixe escondido (filetes de pescada, batata palha, molho branco, cenoura)</b> <sup>1,4,7</sup>	372/388	<b>Rancho</b> (carne de porco, grão de bico, <b>macarronete</b> <sup>1</sup> , cenoura e couve lombarda)	584/726	Salada de <b>atum</b> <sup>4</sup> à camponesa ( <b>atum</b> <sup>4</sup> , batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	373/434	Arroz de pato	612/718	<b>Douradinhos de peixe (forno)</b> <sup>1,2,4,14</sup>	202
<b>Guarnição/Acom panhamento</b>					Salada de alface	49	Salada de alface e cenoura ralada	54	Salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	225/243
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	60	Fruta da época	60	<b>logurte de aromas</b> <sup>7</sup>	89	Fruta da época	60	Fruta da época	60
	30/04/2018	Kcal JI/EB								
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	78								
<b>Prato</b>	Bifinhos de frango grelhados	65/86								
<b>Guarnição/Acom panhamento</b>	Arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	350/456								
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	60								

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.