

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira							
	Kcal Ji/Eb1	Kcal Ji/Eb1	01-12-2021	Kcal Ji/Eb1	02-12-2021	Kcal Ji/Eb1	03-12-2021	Kcal Ji/Eb1				
<b>6ª</b>	Sopa				Feijão verde	65	Alface	71				
	Prato				Pescada à gomes de Sá (batata, ovo salsa) <sup>3,4</sup>	268	Frango estufado com cenoura e massa espiral <sup>1</sup>	396				
	Guarnição / Acompanhamento		FERIADO		Salada de alface e tomate	57	Salada de alface e beterraba	72				
	Sobremesa				Gelado <sup>7</sup>	148	Fruta da Época	44				
	Lanche				Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barra <sup>6,7</sup> e leite simles <sup>7</sup>	249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta	266				
		06-12-2021	07-12-2021	08-12-2021	09-12-2021		10-12-2021					
<b>7ª</b>	Sopa	Creme legumes (couve branca, espinafres e curgete)	138	Couve coração e cenoura	80	91	Alho francês	73	Brócolos	80		
	Prato	Barrinhas de pescada <sup>1,4</sup> no forno	135	Carne de porco estufada com cenoura e feijão verde	285	129	Perna de peru assada com tomilho	206	Saladinha deatum <sup>4</sup> com feijão frade, cenoura e ervilhas	368		
	Guarnição / Acompanhamento	Arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa	202	Massa esparguete <sup>1</sup> e brócolos	168	191	Macaronete <sup>1</sup> e salada de tomate e milho	272	Salada de alface e cenoura	59		
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	110	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44		
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barra <sup>6,7</sup> iogurte aromas <sup>7</sup>	244	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simles DI <sup>1,7</sup>	266	266	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barra <sup>6,7</sup> e leite simles <sup>7</sup>	249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta	266		
		13-12-2021	14-12-2021	15-12-2021	16-12-2021		17-12-2021					
<b>8ª</b>	Sopa	Creme de alho francês	89	Caldo verde	78	74	Puré de feijão branco c/ espinafres	67	Couve-flôr	82		
	Prato	Almôndegas (vaca e porco) estufadas <sup>1,6,12</sup>	240	Salada de batata com cenoura, ervilhas, ovo <sup>3</sup> , abrótea <sup>3</sup> e coentros	317	303	Peixe escamudo <sup>4</sup> estufado com alecrim e tomilho	156	Feijoada (carne porco e frango) com lombardo, cenoura e feijão manteiga	287		
	Guarnição / Acompanhamento	Macaronete <sup>1</sup> , salada de cenoura ralada e milho	194	Salada de alface e tomate	57	69	Batata cozida e feijão verde salteado	192	Arroz branco	189		
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	44	Gelado <sup>7</sup>	148	Fruta da Época	44		
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barra <sup>6,7</sup> iogurte aromas <sup>7</sup>	244	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simles DI <sup>1,7</sup>	266	266	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barra <sup>6,7</sup> e leite simles <sup>7</sup>	249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta	266		
		20-12-2021	21-12-2021	22-12-2021	23-12-2021		24-12-2021					
<b>1ª</b>	Sopa	Creme de curgete	82	Espinafres	60	60	Alho francês	81	Puré de cenoura	68	Couve coração e feijão manteiga	100
	Prato	Tortilha de legumes (batata, ovo, alho francês, feijão verde, cenoura e coentros)	271	Massa (cotovelinhos) de peixe (Tintureira) <sup>1,4</sup> com salsa	257	163	Hamburguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno	163	Pescada <sup>4</sup> no forno com molho de coentros e batata cozida	284	Rancho de frango (grão, couve, macaronete) <sup>1</sup>	472
	Guarnição / Acompanhamento	Salada de tomate e alface	57	Brócolos e cenoura salteados	73	770	Arroz e batata pála-pála, salada de alface e cenoura	770	Ervilhas e cenoura salteada	76		
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	44	Arroz doce <sup>7</sup>	114	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barra <sup>6,7</sup> iogurte aromas <sup>7</sup>	244	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simles DI <sup>1,7</sup>	266	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barra <sup>6,7</sup> e leite simles <sup>7</sup>	249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta	266
		27-12-2021	28-12-2021	29-12-2021	30-12-2021		31-12-2021					
<b>2ª</b>	Sopa	Puré de abóbora com ervilhas	61	Couve coração	72	64	Creme de alface	57	Feijão-verde	57	Cenoura e couve branca	91
	Prato	Arroz de cavala <sup>4</sup> , curgete, tomate, cebola e milho	401	Chili de carne de vaca <sup>1,6,12</sup> com feijão manteiga	356	129	Filete escamudo <sup>4</sup> no forno com tomate e oregãos	382	Perna de frango corada com esparguete <sup>1</sup>	382	Palmeta <sup>4</sup> estufada com tomate e ervas provençe	163
	Guarnição / Acompanhamento	Salada de alface e tomate	57	Arroz branco e salada couve roxa e tomate	221	201	Batata corada, feijão verde e cenoura cozida	201	Salada de pepino e beterraba	72	Batata cozida, brócolos e cenoura salteados	207
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	44	Fruta da Época	44	Gelado <sup>7</sup>	148	Fruta da Época	44
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barra <sup>6,7</sup> iogurte aromas <sup>7</sup>	244	Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> e leite simles DI <sup>1,7</sup>	266	266	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça de fruta	266	Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal de barra <sup>6,7</sup> e leite simles <sup>7</sup>	249	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas <sup>1,3,7</sup> e uma peça fruta	266

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendãos, 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.

