



Semana de 15 a 19 de Outubro de 2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			JI/EB1	2° e 3°C
2ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	98	107
	Prato	Lasanha de carne	649	857
	Dieta	Febras grelhadas com arroz branco e legumes	476	610
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
3ª FEIRA	Sopa	Abóbora	85	94
	Prato	Filetes de pescada com arroz de cenoura	600	706
	Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes	434	536
	Sobremesa	Gelatina/Fruta	184/67	184/78
4ª FEIRA	Sopa	Minestrone	105	117
	Prato	Massa de frango	602	751
	Dieta	Cozido simples	624	801
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
5ª FEIRA	Sopa	Canja	159	179
	Prato	Bacalhau gratinado com natas	388	498
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes	428	527
	Sobremesa	Pudim Caramelo/Fruta	226/67	226/78
6ª FEIRA	Sopa	Macedónia	114	126
	Prato	Carne de porco estufada com arroz de cenoura	390	496
	Dieta	Frango corado simples com esparguete	399	531
	Sobremesa	Fruta da época	67	78

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

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- 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.**



Semana de 22 a 26 de Outubro de 2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			JI/EB1	2° e 3°C
2º FEIRA	Sopa	Cenoura	88	97
	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz branco	506	706
	Dieta	Frango corado simples com esparguete	399	531
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
3º FEIRA	Sopa	Alho francês	98	107
	Prato	Pescada assada com batata corada	441	544
	Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes	434	536
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Fruta	376/67	376/78
4º FEIRA	Sopa	Espinafres	93	102
	Prato	Frango assado com esparguete	692	868
	Dieta	Cozido simples	624	801
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
5º FEIRA	Sopa	Lombardo	93	102
	Prato	Tortilha à Espanhola	344	498
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes	428	527
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
6º FEIRA	Sopa	Grão com nabijas	228	237
	Prato	Carne de porco estufada com massa	410	534
	Dieta	Febras grelhadas com arroz branco e legumes	476	610
	Sobremesa	Gelatina/Fruta	184/67	184/78

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

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- 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.**



Semana de 29 de Outubro a 02 de Novembro de 2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			JI/EB1	2º e 3º C
	Sopa	Alface	93	102
2º FEIRA	Prato	Bife de frango panado com esparguete	590	708
	Dieta	Frango corado simples com esparguete	399	531
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
	Sopa	Couve-flor	91	100
3º FEIRA	Prato	Peixe à Gomes de Sá	428	527
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes	428	527
	Sobremesa	Pudim Baunilha/Fruta	226/67	226/78
	Sopa	Feijão verde	214	223
4º FEIRA	Prato	Tirinhas de carne de porco estufadas com massa tricolor	663	833
	Dieta	Febras grelhadas com arroz branco e legumes	476	610
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
5º FEIRA	Sopa			
	Prato	FERIADO		
	Dieta			
	Sobremesa			
	Sopa	Grelos	97	106
6º FEIRA	Prato	Arroz de aves no forno com legumes	518	669
	Dieta	Cozido simples	624	801
	Sobremesa	Maçã assada/Fruta	97/67	97/78

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

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- 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.**



Semana de 05 a 09 de Novembro de 2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			JI/EB1	2° e 3° C
2ª FEIRA	Sopa	Legumes com ervilhas	120	129
	Prato	Croquetes de carne com arroz alegre	761	916
	Dieta	Febras grelhadas com arroz branco e legumes	476	610
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
3ª FEIRA	Sopa	Canja	159	179
	Prato	Massada de peixe	423	530
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes	428	527
	Sobremesa	Gelatina/Fruta	184/67	184/78
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês	98	107
	Prato	Carne de porco à Portuguesa	410	534
	Dieta	Frango corado simples com esparguete	399	531
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
5ª FEIRA	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	214	223
	Prato	Massa à Carbonara (cogumelos e fiambre)	374	475
	Dieta	Cozido simples	624	801
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	86	98
	Prato	Lombinhos de perca no forno com arroz primavera	446	568
	Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes	434	536
	Sobremesa	Arroz Doce/Fruta	438/67	438/78

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

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- 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.**



Semana de 12 a 16 de Novembro de 2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			JI/EB1	2° e 3° C
2ª FEIRA	Sopa	Macedónia	114	126
	Prato	Hamburguer no forno com molho de cogumelos e esparguete	479	612
	Dieta	Frango corado simples com esparguete	399	531
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
3ª FEIRA	Sopa	Espinafres	93	102
	Prato	Atum com feijão frade e molho verde	480	578
	Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes	434	536
	Sobremesa	Gelatina/Fruta	184/67	184/78
4ª FEIRA	Sopa	Juliana	93	102
	Prato	Carne de vaca estufada com arroz	602	766
	Dieta	Cozido simples	624	801
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
5ª FEIRA	Sopa	Canja	159	179
	Prato	Peixe à Brás	441	544
	Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes	434	536
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
6ª FEIRA	Sopa	Camponesa	214	223
	Prato	Strogonoff de aves	518	669
	Dieta	Febras grelhadas com arroz branco e legumes	476	610
	Sobremesa	Fruta da época	67	78

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

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- 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.**



Semana de 19 a 23 de Novembro de 2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			JI/EB1	2º e 3ºC
2º FEIRA	Sopa	Macedónia	114	126
	Prato	Carne de porco assada fatiada com esparguete	410	534
	Dieta	Frango corado simples com esparguete	399	531
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
3º FEIRA	Sopa	Grão com lombardo	226	239
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate	467	576
	Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes	434	536
	Sobremesa	Maçã cozida/Fruta	97/67	97/78
4º FEIRA	Sopa	Cenoura	88	97
	Prato	Frango assado com massa espiral	620	787
	Dieta	Cozido simples	624	801
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
5º FEIRA	Sopa	Alho francês	98	107
	Prato	Meia desfeita de bacalhau	518	652
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes	428	527
	Sobremesa	Pudim Caramelo/Fruta	226/67	226/78
6º FEIRA	Sopa	Nabo com espinafres	97	105
	Prato	Arroz de pato	502	652
	Dieta	Febras grelhadas com arroz branco e legumes	476	610
	Sobremesa	Fruta da época	67	78

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

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- 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.**