

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	01/04/2019	Kcal JI/EB	02/04/2019	Kcal JI/EB	03/04/2019	Kcal JI/EB	04/04/2019	Kcal JI/EB	05/04/2019	Kcal JI/EB
Sopa	Vegetais (ervilhas, cenoura e feijão verde)	105	Creme de cenoura	78	Alho Francês	97	Creme de Brócolos	84	Juliana	90
Prato	Hamburguer de espinafres ^{1,3,7,9}	160/213	Jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	230/248	Soja ⁶ grossa estufada	255/324	Estufadinho de legumes (cogumelos ¹² , ervilhas e cenouras), milho e massa cotovelinhos ¹	450/554	Soja ⁶ estufada com cenoura	255/324
Guarnição/Acompanhamento	Massa espiral ¹ e salada de tomate com oregãos e pepino	404/508			Arroz cenoura aos cubos e lentilhas	376/481			Arroz e salada de alface	434/539
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60
	08/04/2019	Kcal JI/EB	09/04/2019	Kcal JI/EB	10/04/2019	Kcal JI/EB	11/04/2019	Kcal JI/EB	12/04/2019	Kcal JI/EB
Sopa	Creme de Cenoura	78	Feijão com lombardo	200	Caldo verde		Alho Francês	97	Creme de ervilhas	111
Prato	Rissoles de tofu ^{1,3,6,12}	251/292	Salada de legumes (batata, feijão verde, cenoura aos cubos e feijão frade)	501/519	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	605/781	Rolinhos de legumes (couve lombardo, cenoura) ^{1,6,11}	74/98	Rancho de legumes (grão, massa macaronete ¹ , cenoura e couve lombardo)	467/573
Guarnição/Acompanhamento	Arroz de lentilhas e cenoura ralada	421/527			Salada de alface	49	Arroz de feijão e brócolos cozidos	417/523		
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60
	15/04/2019	Kcal JI/EB	16/04/2019	Kcal JI/EB	17/04/2019	Kcal JI/EB	18/04/2019	Kcal JI/EB	19/04/2019	Kcal JI/EB
Sopa	Agrião	90	Lombardo	91	Alho francês	97	Espinafres	87		
Prato	Lentilhas estufadas com cenoura	229/290	Jardineira de legumes (batata, feijão verde, cenoura aos cubos e ervilhas)	230/248	Massada de legumes (massa espiral, courgette, cenoura, ervilha e cogumelos) ^{1,12}	425/530	Hamburguer de espinafres ^{1,3,7,9}	160/213		
Guarnição/Acompanhamento	Massa espiral ¹ , salada de tomate e oregãos	399/503					Arroz branco, cenoura e beterraba ralada	441/546		
Sobremesa	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	60		
	22/04/2018	Kcal JI/EB	23/04/2019	Kcal JI/EB	24/04/2019	Kcal JI/EB	25/04/2019	Kcal JI/EB	26/04/2019	Kcal JI/EB
Sopa	Creme de brócolos	84	Vegetais (lombardo, cenoura, feijão verde)	96	Creme de ervilhas	111			Caldo verde	97
Prato	Soja ⁶ estufada com cenoura	255/324	Estufadinho de cogumelos e rebentos de soja ^{6,12}	112/118	Feijão estufado com cenoura aos cubos	159/159			Ervilhas estufadas com cenoura	91/91
Guarnição/Acompanhamento	Esparguete ¹ , salada de alface	413/520	Batata cozida, cenoura e feijão verde	225/243	Arroz de lombardo	392/498			Arroz de lentilhas e salada de alface e milho	448/554
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60		Fruta da época	60	
	29/04/2019	Kcal JI/EB	30/04/2019	Kcal JI/EB						
Sopa	Alho francês	97	Espinafres	87						
Prato	Massada de legumes (massa cotevinhos, cogumelos, milho, cenoura e ervilhas) ^{1,12}	450/554	Jardineira de soja (batata, cenoura aos cubos, feijão verde e ervilhas) ⁶	427/513						
Guarnição/Acompanhamento										
Sobremesa	Fruta da época	60	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-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.