

	Segunda-Feira 01*02*2016		Terça-Feira 02*02*2016		Quarta-Feira 03*02*2016		Quinta-Feira 04*02*2016		Sexta-Feira 05*02*2016	
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1	
Sopa	Feijão verde	106	Hortaliça	112	Espinafres	109	Feijão encarnado e hortaliça	214	Creme de alho francês	117
Prato	Arroz de carnes (porco e frango)	566/707	Salada de bacalhau com grão, batata, cenoura e ovo cozido	655/672	Frango corado	120/161	Lombinhos de pescada no forno com molho de limão	272/287	Hambúrguer misto grelhado/forno	85/114
Guarnição / Acompanhamento	Salada de alface	50			Esparguete e cenoura cozida aos cubos	411/518	Batata corada e salada de alface	300/318	Arroz de lombardo e cenoura ralada	464/570
Sobremesa	Fruta da época	60	Iogurte de aromas	89	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60

	08*02*2016		09*02*2016		10*02*2016		11*02*2016		12*02*2016	
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1	
Sopa	Feijão verde	106	CARNAVAL		Grão com espinafres	200	Creme de courgette	106	Canja com massinhas e hortelã	198
Prato	Empadão de peixe e coentros (arroz)	631/769			Arinca assada no forno	61/76	Nuggets de frango	149/199	Salada de bacalhau fresco cozido (bacalhau fresco, batata, feijão verde e cenoura aos cubos)	377/410
Guarnição / Acompanhamento	Salada de tomate e pepino	58			Batata e brócolos cozidos	259/277	Arroz de cenoura e salada de alface e tomate	463/568		
Sobremesa	Iogurte de aromas	89			Gelado	204	Fruta da época	60	Fruta da época	60

	15*02*2016		16*02*2016		17*02*2016		18*02*2016		19*02*2016	
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1	
Sopa	Creme de brócolos	102	Juliana (batata, lombardo, cenoura)	104	Creme de cenoura com arroz	182	Feijão e hortaliça	214	Creme de alho francês	117
Prato	Peru estufado	289/318	Empadão de atum (arroz)	574/723	Gratinado de massa com carne picada (vaca), ervilhas e milho	542/622	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, cebola, ovo)	269/439	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos	286/316
Guarnição / Acompanhamento	Esparguete e cenoura às rodelas	412/519	Salada de alface	50			Salada de tomate	53	Arroz branco e salada de alface	453/558
Sobremesa	Fruta da época	60	Gelado	204	Fruta da época	60	Iogurte de aromas	89	Fruta da época	60

	22*02*2016		23*02*2016		24*02*2016		25*02*2016		26*02*2016	
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1	
Sopa	Creme de courgette	106	Feijão branco e espinafres	215	Hortaliça	112	Creme de legumes	112	Brócolos	102
Prato	Massinhas (cotovelinhos) estufadas com peixe	522/645	Rolo de carne	210/255	Bacalhau gratinado (bacalhau, batata, espinafres e molho bechamel)	499/587	Carne de porco e frango guisado com grão, macaronete, lombardo e cenoura	680/784	Abrótea estufada	249/263
Guarnição / Acompanhamento	Cenoura ralada	54	Arroz de cenoura e salada de tomate	462/567	Salada de alface	50			Batata cozida e feijão verde	259/277
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Iogurte de aromas	89	Fruta da época	60	Gelatina	110

	29*02*2016	
	Kcal JI/ EB1	
Sopa	Hortaliça	112
Prato	Almôndegas de vaca estufadas	315/356
Guarnição / Acompanhamento	Esparguete e salada de tomate	411/518
Sobremesa	Fruta da época	60



NOIA: A fruta da época estará diariamente disponível para consumo, mesmo nos dias em que a sobremesa seja iogurte, gelatina ou pudim