

Segunda-Feira			Terça-Feira			Quarta-Feira			Quinta-Feira			Sexta-Feira		
04*04*2016			05*04*2016			06*04*2016			07*04*2016			08*04*2016		
		Kcal JI/ EB1			Kcal JI/ EB1			Kcal JI/ EB1			Kcal JI/ EB1			Kcal JI/ EB1
Sopa	Creme de legumes	112	Canja com massinhas	198	Espinafres	109	Feijão branco com grelos	225	Creme de abóbora e massinhas	183				
Prato	Almôndegas de vaca estufadas	255/266	Arroz de ervilhas e atum	590/739	Perna de frango assada	117/156	Pastéis de bacalhau	358/403	Jardineira de porco (batata, cenoura feijão verde e ervilhas)	375/855				
Guarnição / Acompanhamento	Esparguete e salada de tomate e pepino	416/523	Salada de alface e cenoura ralada	53	Massa espiral e salada de tomate e beterraba ralada	299/334	Arroz de tomate e salada de alface e orégãos	459/565						
Sobremesa	Fruta da época	60	Iogurte de aromas	89	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60				
11*04*2016			12*04*2016			13*04*2016			14*04*2016			15*04*2016		
		Kcal JI/ EB1			Kcal JI/ EB1			Kcal JI/ EB1			Kcal JI/ EB1			Kcal JI/ EB1
Sopa	Creme de ervilhas	123	Creme de alho francês	117	Minestrone (cebola, feijão verde, cenoura e ervilhas)	122	Feijão encarnado com hortaliça	214	Creme de legumes	112				
Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, cebola, ovo)	374/409	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca e esparguete)	686/839	Salmão com batata, cenoura aos cubos e ovo cozido	566/584	Peru estufado (desfiado)	199/228	Granadeiro no forno	203/226				
Guarnição / Acompanhamento	Cenoura ralada	54	Salada de alface e cenoura ralada	53	Gelado	204	Arroz de ervilhas e cenoura	423/529	Batata e macedónia de legumes cozida	296/314				
Sobremesa	Iogurte de aromas	89	Fruta da época	60			Fruta da época	60	Fruta da época	60				
18*04*2016			19*04*2016			20*04*2016			21*04*2016			22*04*2016		
		Kcal JI/ EB1			Kcal JI/ EB1			Kcal JI/ EB1			Kcal JI/ EB1			Kcal JI/ EB1
Sopa	Feijão verde	106	Grão e espinafres	200	Creme de courgette	106	Canja com massinhas e hortelã	198	Creme de brócolos	102				
Prato	Ovo mexido com salsichas	230/257	Cação estufado	212/268	Frango guisado com esparguete e cenoura	633/781	Salada de pescada com batata, cenoura e feijão verde cozidos	391/406	Hambúrguer misto grelhado/forno	85/114				
Guarnição / Acompanhamento	Arroz de ervilhas e milho e cenoura ralada	512/618	Batata assada no forno e brócolos cozidos	304/322	Salada de alface	50	Gelatina	110	Arroz branco e salada de tomate	456/561				
Sobremesa	Fruta da época	60	Iogurte de aromas	89	Fruta da época	60			Fruta da época	60				
25*04*2016			26*04*2016			27*04*2016			28*04*2016			29*04*2016		
		Kcal JI/ EB1			Kcal JI/ EB1			Kcal JI/ EB1			Kcal JI/ EB1			Kcal JI/ EB1
Sopa	Feriado		Creme de legumes	112	Creme de cenoura e arroz	182	Feijão com hortaliça	214	Creme de brócolos	102				
Prato			Abrótea assada no forno	243/257	Perna de peru estufada	289/318	Tesourinhos no forno	162/202	Rolo de carne misto	210/255				
Guarnição / Acompanhamento			Batata assada e brócolos cozidos	304/322	Massa macaronete, couve-de-bruxelas e feijão verde	409/513	Arroz de cenoura e salada de tomate	462/567	Massa esparguete e juliana de legumes (lombardo e cenoura)	415/522				
Sobremesa			Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60				

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

