

Segunda-Feira			Terça-Feira			Quarta-Feira			Quinta-Feira			Sexta-Feira		
02*05*2016			03*05*2016			04*05*2016			05*05*2016			06*05*2016		
		Kcal JI/ EB1		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				
09*05*2016			10*05*2016			11*05*2016			12*05*2016			13*05*2016		
Sopa	Feijão verde	106	Creme de legumes	112	Grão com espinafres	200	Creme de courgette	106	Canja com massinhas e hortelã	198				
Prato	Empadão (arroz de peixe (cação) e coentros)	631/769	Carne de porco e frango guisado com grão, macarronete, lombardo e cenoura	680/784	Granadeiro assado no forno	203/226	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	Fruta da época	60	Gelado	204	Fruta da época	60	Fruta da época	60				
16*05*2016			17*05*2016			18*05*2016			19*05*2016			20*05*2016		
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				
23*05*2016			24*05*2016			25*05*2016			26*05*2016			27*05*2016		
Sopa	Creme de courgette	106	Feijão branco e espinafres	215	Hortaliça	112	Feriado		Brócolos	102				
Prato	Massinhas (cotovelinhos) estufadas com peixe (granadeiro)	522/645	Rolo de carne (misto)	210/255	Bacalhau gratinado (bacalhau, batata, espinafres e molho bechamel)	499/587			Arroz de aves no forno	804/838				
Guarnição / Acompanhamento	Cenoura ralada	54	Arroz de cenoura e salada de tomate	462/567	Salada de alface	50			Salada de beterraba e tomate	56				
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Iogurte de aromas	89			Gelatina	110				
30*05*2016			31*05*2016											
Sopa	Hortaliça	112	Grão com espinafres	200										
Prato	Almôndegas de vaca estufadas	315/356	Tesourinhos no forno	162/202										
Guarnição / Acompanhamento	Esparguete e salada de tomate	411/518	Arroz de cenoura e salada de alface	459/564										
Sobremesa	Fruta da época	60	Iogurte de aromas	89										



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

