

				Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
		Kcal JI/EB		Kcal JI/EB	01-11-2017	Kcal JI/EB	02-11-2017	Kcal JI/EB	03-11-2017	Kcal JI/EB
Sopa							Espinafres	149	Creme de cenoura	109
Prato					FERIADO		Bacalhau espiritual (bacalhau fresco, batata e cenoura ralada)	369/385	Perna de Perú no forno	124/153
Guarnição/Acompanhamento							Salada de alface	49	Arroz de ervilhas, alface e couve rouxa	350/456
Sobremesa							Gelatina	110	Fruta da época	60
	06-11-2017	Kcal JI/EB	07-11-2017	Kcal JI/EB	08-11-2017	Kcal JI/EB	09-11-2017	Kcal JI/EB	10-11-2017	Kcal JI/EB
Sopa	Creme de vegetais	99	Creme de abóbora com coentros	93	Caldo verde	100	Creme de ervilhas	95	Alho francês	187
Prato	Almondegas mistas (porco e vaca)	163/204	Pescada cozida	105/120	Frango assado	120/161	Massa de legumes (feijão verde, ervilhas e cenoura) com salmão	742/898	Nuggets de frango	149/199
Guarnição/Acompanhamento	Arroz de cenoura, alface e tomate	446/551	Batata, cenoura e feijão verde	249/266	Arroz de milho e salada de tomate	466/572			Arroz branco e salada de alface e cenoura ralada	439/544
Sobremesa	Fruta da época	60	logurte de aromas	89	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60
	13-11-2017	Kcal JI/EB	14-11-2017	Kcal JI/EB	15-11-2017	Kcal JI/EB	16-11-2017	Kcal JI/EB	17-11-2017	Kcal JI/EB
Sopa	Agrião	90	Cenoura com massinhas	166	Alho francês	97	Espinafres	87	Feijão com lombardo	204
Prato	Esparguete á Bolonhesa (vaca)	534/687	Bacalhau fresco cozido	106/121	Perna de Perú estufada	137/166	Arroz de atum	564/712	Carne de vaca estufada com cenoura e ervilhas	204/249
Guarnição/Acompanhamento	Alface e tomate	55	Batata, cenoura e bróculos	250/267	Macarronete, salada de alface e beterraba	347/451	Salada de alface e cenoura ralada	54	Batata, feijão verde	253/260
Sobremesa	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60
	20-11-2017	Kcal JI/EB	21-11-2017	Kcal JI/EB	22-11-2017	Kcal JI/EB	23-11-2017	Kcal JI/EB	24-11-2017	Kcal JI/EB
Sopa	Bróculos	84	Courgetes com cubinhos de cenoura	91	Feijão verde	89	Creme de legumes	110	Grão com espinafres	100
Prato	Salada de feijão frade com batata, cenoura aos cubos e ovo cozido	571/589	Tesourinhos de pescada no forno	202	Frango de tomatada com massa espiral	160/200	Saladinha de pescada (batata, cenoura, feijão verde e milho)	299/334	Carne de porco estufada aos cubos	191/239
Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface	49	Arroz de cenoura, alface e pepino	445/550	Salada de alface e beterraba	54	Salada de alface	49	Arroz de ervilhas, salada de tomate e pepino	347/453
Sobremesa	Fruta da época	60	logurte de aroma	89	Fruta da época	60	Madalena/Queque	190	Fruta da época	60
	27-11-2017	Kcal JI/EB	28-11-2017	Kcal JI/EB	29-11-2017	Kcal JI/EB	30-11-2017	Kcal JI/EB	01-12-2017	Kcal JI/EB
Sopa	Espinafres	87	Creme de vegetais	117	Creme de ervilhas	111	Lombardo e cenoura	85		
Prato	Ovos mexidos com salsichas	277	Abrótea cozida	101/115	Arroz de aves (frango e Perú)	642/778				
Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco, alface e beterraba	439/544	Batata, cenoura e couve flor	248/265	Salada de tomate e pepino	57	Salada de atum com feijão frade, batata, cenoura aos cubos, ervilhas e ovo ralado	712/772	Feriado	
Sobremesa	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60	logurte de aroma	89		