

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	01-10-2018	Kcal JVEb1	02-10-2018	Kcal JVEb1	03-10-2018	Kcal JVEb1	04-10-2018	Kcal JVEb1	05-10-2018	Kcal JVEb1
Sopa	Creme de Ervilhas c/ Coentros	109	Abóbora c/ Picado de Bróculos	107	Grão c/ Cenoura	238	Couve Lombarda	100		
Prato	Tesourinhos de Pescada no Forno	242	Almôndegas (vaca, porco) Estufadas	354	Peixe Bobo no Forno c/ Molho de Tomate	163	Frango Estufado c/ Ervas da Provence	285	Feriado	
1ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz de feijão, tomate e Milho	369	Massa espiral, alface e Cenoura Ralada	379	Batata, feijão verde, cenoura e ervilhas cozias	313	Esparguete, alface e tomate	385		
Sobremesa	Fruta da Época	46	Fruta da Época	46	Fruta da época	46	Gelado	261		
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	08-10-2018	Kcal JVEb1	09-10-2018	Kcal JVEb1	10-10-2018	Kcal JVEb1	11-10-2018	Kcal JVEb1	12-10-2018	Kcal JVEb1
Sopa	Creme de Espinafres	101	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	187	Nabiça	104	Cenoura c/ Couve Flor	106	Creme de Vegetais (courgete, cenoura e alho francês)	119
Prato	Bolonhesa de Carne (vaca, porco)	612	Abrótea Estufada c/ Alho Francês	192	Arroz de Carne à Nortenha (porco, feijão, cenoura, lombardo e miho)	624	Massa Espiral com Cavala (de conserva) e coentros	618	Hamburguer de Aves (frango) no Forno c/ Molho Agrídoco	285
2ª Guarnição/Acompanhamento	Alface e beterraba	52	Puré Misto (batata e cenoura) e Couve roxa	296			Tomate e alface	54	Arroz de cenoura e Pepino	385
Sobremesa	Fruta da Época	46	Fruta da época	46	Fruta da Época	46	Iogurte	89	Fruta da Época	46
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	15-10-2018	Kcal JVEb1	16-10-2018	Kcal JVEb1	17-10-2018	Kcal JVEb1	18-10-2018	Kcal JVEb1	19-10-2018	Kcal JVEb1
Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	100	Creme de Vegetais (courgete, cenoura e alho francês)	119	Grão c/ Cubinhos de Cenoura	238	Courgete e Cenoura	96	Espinafres	101
Prato	Granadeiro Estufado c/ Batata Cozida, Cenoura e Ervilhas	484	Arroz de Açafraão com ervilhas e Peru	621	Tortilha de Legumes (batata, cenoura, alho francês e feijão verde)	433	Carne porco Estufado c/ Ervas da Provence	394	Pescada Assada	243
3ª Guarnição/Acompanhamento	Tomate	56	Couve Roxa ralada	52	Alface e Milho	73	Esparguete, ervilhas, cenoura cozida	409	Arroz branco, beterraba e Pepino	388
Sobremesa	Fruta da Época	46	Pudim Flan	134	Fruta da Época	46	Fruta da Época	46	Fruta da Época	46
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	22-10-2018	Kcal JVEb1	23-10-2018	Kcal JVEb1	24-10-2018	Kcal JVEb1	25-10-2018	Kcal JVEb1	26-10-2018	Kcal JVEb1
Sopa	Couve Flor	100	Cenoura com massinha	162	Macedónia (nabo, cenoura e feijão verde)	116	Canja de frango	196	Feijão c/ Lombardo	187
Prato	Rolo de Carne (vaca, porco) no Forno c/ Molho de Cenoura	310	Bacalhau c/ grão, batata, cenoura e bróculos	678	Salada de Frango c/ Massa Espiral (milho, cenoura e ervilhas)	623	Arroz de Pescada c/ Delicias do Mar	570	Jardineira de Porco (batata, cenoura e feijão verde)	532
4ª Guarnição/Acompanhamento	Esparguete, alface e tomate	385					Couve roxa ralada	52	Beterraba e Pepino	55
Sobremesa	Fruta da Época	46	Fruta da Época	46	Fruta da Época	46	Iogurte	89	Fruta da Época	46
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta	324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406
	29-10-2018	Kcal JVEb1	30-10-2018	Kcal JVEb1	31-10-2018	Kcal JVEb1				
Sopa	Bróculos	105	Feijão verde	99	Abóbora c/ Massinhas	182				
Prato	Salada de Batata c/ atum Cenoura, Feijão Verde e Miho	508	Tirinhas de Porco Estufadas	303	Pescada Assada	243				
3ª Guarnição/Acompanhamento			Esparguete, cenouras e ervilhas	383	Arroz branco Tomate e Pepino	386				
Sobremesa	Fruta da Época	46	Pudim Flan	134	Fruta da Época	46				
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta	406	Pão de mistura com chouriço, sumo DI e uma fruta	324				

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoados, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremçoos, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.