

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	03-12-2018	Kcal J/I/Eb1	04-12-2018	Kcal J/I/Eb1	05-12-2018	Kcal J/I/Eb1	06-12-2018	Kcal J/I/Eb1	07-12-2018	Kcal J/I/Eb1
Sopa	Espinafres	101	Abóbora com picado de brócolos	107	Grão com cenoura	238	Couve lombarda	100	Creme de ervilhas com coentros	109
Prato	Tesourinhos de pescada no fomo	242	Almôndegas (vacca, porco) estufadas	354	Peixe bobo no forno com molho de tomate	163	Frango estufado com ervas de provençence	285	Arrozinho de pescada com delícias do mar e coentros	586
1ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz de feijão e salada de tomate e milho	369	Massa espiral e salada de alface e cenoura Ralada	379	Salada de batata, feijão verde, cenoura e ervilhas cozidas	313	Esparguete e salada de alface e tomate	385	Salada de couve roxa e tomate	63
Sobremesa	Fruta da Época	46	Fruta da Época	46	Iogurte	89	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 chourição, 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
	10-12-2018	Kcal J/I/Eb1	11-12-2018	Kcal J/I/Eb1	12-12-2018	Kcal J/I/Eb1	13-12-2018	Kcal J/I/Eb1	14-12-2018	Kcal J/I/Eb1
Sopa	Caldo verde	95	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	187	Nabiça	104	Cenoura com couve flor	106	Creme de Vegetais (courgette, cenoura e alho francês)	119
Prato	Bolonhesa de carne (vacca, porco)	658	Granadeiro estufado com alho francês	192	Arroz de Carne à Nortenha (porco, feijão, cenoura, lombardo e milho)	624	Massa espiral com cação de tomalada e coentros	474	Hamburguer no forno com oregãos	170
2ª Guarnição/Acompanhamento	Esparguete e salada de alface e beterraba	52	Purê misto (batata e cenoura) e Couve roxa ralada	296	Fruta da Época	46	Fruta da época	46	Fruta da Época	46
Sobremesa	Fruta da Época	46	Gelatina	110	Pão de mistura com chourição, 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
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	Fruta da Época	46	Fruta da época	46	Fruta da Época	46
	17-12-2018	Kcal J/I/Eb1	18-12-2018	Kcal J/I/Eb1	19-12-2018	Kcal J/I/Eb1	20-12-2018	Kcal J/I/Eb1	21-12-2018	Kcal J/I/Eb1
Sopa	Brócolos	105	Macedónia (nabo, cenoura e feijão verde)	116	Creme de abóbora	93	Carja	196	Grão com espinafres	248
Prato	Pescada assada	243	Tirinhas de porco estufadas	303	Salada de batata com cavala (de conserva), cenoura, feijão verde e milho	545	Carne picada (porco, vacca) estufada com feijão caçarino e cenoura aos cubos	354	Granadeiro estufado	182
3ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e salada de tomate e pepino	391	Massa macarronele e salada de alface e couve roxa	377	Arroz branco e salada de tomate e milho	344	Batata cozida, cenoura e ervilhas cozidas	302	Batata cozida, cenoura e ervilhas cozidas	302
Sobremesa	Fruta da Época	46	Fruta da época	46	Fruta da Época	46	Fruta da Época	46	Iogurte	89
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 chourição, 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
	24-12-2018	Kcal J/I/Eb1	25-12-2018	Kcal J/I/Eb1	26-12-2018	Kcal J/I/Eb1	27-12-2018	Kcal J/I/Eb1	28-12-2018	Kcal J/I/Eb1
Sopa	Feijão verde	99	FERIADO		Cenoura com massinhas	162	Couve Flor	100	Feijão com lombardo	187
Prato	Arroz de Aves amarelo (frango, peru) no Forno	628			Rolo de Carne (vacca, porco) no fomo com molho de cenoura	310	Arroz de bacalhau	542	Jardineira de porco (batata, cenoura e feijão verde)	532
4ª Guarnição/Acompanhamento	Cenoura e milho	80			Esparguete e cenoura ralada	385	Salada de alface e tomate	54	Salada de beterraba e pepino	55
Sobremesa	Fruta da época	46			Fruta da Época	46	Gelatina	110	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 chourição, 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
	31-12-2018	Kcal J/I/Eb1								
Sopa	Creme de espinafres	101								
Prato	Arroz de pescada com delícias do mar	586								
5ª Guarnição/Acompanhamento	Couve roxa ralada	52								
Sobremesa	Fruta da época+C29	46								
Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348								