

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira					
	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1					
			<b>01-05-2019</b>	<b>02-05-2019</b>	<b>03-05-2019</b>					
<b>Sopa</b>				Grão c/ Cenoura	238 Couve Lombarda					
<b>Prato</b>			FERIADO	Hamburguer de Aves (frango) no Forno c/ Molho Agridoce	285 Peixe Bobo no Forno c/ Molho de Tomate					
<b>1ª Guarnição/Acompanhamento</b>				Esparguete, alface e tomate	385 Arroz de cenoura e ervilhas					
<b>Sobremesa</b>				Fruta da época	46 Gelatina					
<b>Lanche</b>				Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta	348 Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta					
	<b>06-05-2019</b>	<b>07-05-2019</b>	<b>08-05-2019</b>	<b>09-05-2019</b>	<b>10-05-2019</b>					
	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1					
<b>Sopa</b>	Creme de Espinafres	101	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	187	Nabiça	104	Cenoura com Couve Flor	106	Creme de Vegetais (courgete, cenoura e alho francês)	119
<b>Prato</b>	Bolonhesa de Carne (vaca, porco), com massa esparguete	612	Pescada Estufada c/ Alho Francês	207	Arroz de Carne à Nortenha (porco, feijão, cenoura, lombardo e miho)	624	Massa Espiral com Cavala (de conserva) e coentros	693	Frango Estufado c/ Ervas da Provence	285
<b>2ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Alface e beterraba	52	Puré (batata e cenoura) e Couve roxa	296			Tomate e alface	54	Arroz de cenoura e Pepino	385
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	46	Fruta da época	46	Fruta da Época	46	Gelado		Fruta da Época	46
<b>Lanche</b>	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
	<b>13-05-2019</b>	<b>14-05-2019</b>	<b>15-05-2019</b>	<b>16-05-2019</b>	<b>17-05-2019</b>					
	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1					
<b>Sopa</b>	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
<b>Prato</b>	Tortilha de abrótea (batata, cenoura e alho francês)	506	Perú estufado c/arroz de Açafraão e ervilhas	621	Granadeiro Estufado c/ Batata Cozida, Cenoura e Ervilhas	484	Carne porco Estufado c/ Ervas da Provence	394	Pescada Assada	243
<b>3ª Guarnição/Acompanhamento</b>			Couve Roxa ralada	52	Salada de tomate	56	Esparguete, ervilhas, cenoura cozida	409	Arroz branco, beterraba e alface	381
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	46	Fruta da Época	46	Fruta da Época	46	Fruta da Época	46	Gelatina	110
<b>Lanche</b>	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
	<b>20-05-2019</b>	<b>21-05-2019</b>	<b>22-05-2019</b>	<b>23-05-2019</b>	<b>24-05-2019</b>					
	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1					
<b>Sopa</b>	Couve Flor	100	Abóbora c/ Massinhas	182	Macedónia (nabo, cenoura e feijão verde)	116	Canja de frango	196	Feijão c/ Lombardo	187
<b>Prato</b>	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 peixe bobo c/ Delicias do Mar	570	Carne de porco guisada com cenoura aos cubos	221
<b>4ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Esparguete, alface e tomate	385					Couve roxa ralada	52	Massa macaronete e feijão verde	383
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	46	Fruta da Época	46	Fruta da Época	46	Gelado		Fruta da Época	46
<b>Lanche</b>	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
	<b>27-05-2019</b>	<b>28-05-2019</b>	<b>29-05-2019</b>	<b>30-05-2019</b>	<b>31-05-2019</b>					
	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1	Kcal JVEb1					
<b>Sopa</b>	Bróculos	105	Feijão verde	99	Cenoura com massinha	162	Creme de Vegetais (courgete, cenoura e alho francês)	119	Abóbora c/ Picado de Bróculos	107
<b>Prato</b>	Arroz de atum com Cenoura	672	Tirinhas de Porco Estufadas	303	Abrótea assada	243	Perna frango com molho de cogumelos	282	Tesourinhos de pescada no forno	242
<b>5ª Guarnição/Acompanhamento</b>	Salada de alface e tomate	54	Esparguete, cenouras e ervilhas	383	Arroz branco Tomate e Pepino	386	Massa espiral, salada de alface e tomate	377	Arroz de feijão e salada de tomate e milho	369
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	46	Fruta da Época	46	Gelatina	110	Fruta da Época	46	Fruta da Época	46
<b>Lanche</b>	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

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

