

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	20.12.2021	Kcal JI/ EB1	21.12.2021	Kcal JI/ EB1	22.12.2021	Kcal JI/ EB1	23.12.2021	Kcal JI/ EB1	24.12.2021	Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + logurte liquido <sup>7</sup>	313	Pão <sup>1</sup> com doce + Leite <sup>7</sup> DI	280	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	279	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Chá	188
SOPA	Crema de cenoura com massinhas <sup>1</sup>	132	Juliana	83	Couve flor	88	Sopa de espinafres	79	Puré de legumes	94
PRATO	Bolonhesa de lentilhas e cenoura <sup>1</sup>	333	Bacalhau fresco <sup>4</sup> cozido e batata cozida	263	Bife de frango estufado e massa fusilli <sup>1</sup>		Cardinal <sup>4</sup> estufado com oregãos e batata assada		Pato assado/estufado e arroz	411/421
I VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas e cenoura <sup>1</sup>	333	Grão, batata, cenoura, nabo e brocólos	418	Hambúrguer de quinoa <sup>1,6</sup> e massa fusilli <sup>1</sup>	544	Feijão branco estufado e arroz de coentros	433	Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>	420
HORTICOLAS	Cenoura, beterraba e pepino	57	Grão, cenoura e nabo cozidos	249	Macedónia de legumes cozida	72	Alface, tomate e cebola	55	Feijão verde, talo de brócolo e milho cozidos	91
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	54
LANCHE	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Sumo DI + Fruta	355	Bolacha de água e sal <sup>1,6,12</sup> + Leite <sup>7</sup> + Queijo <sup>3,7</sup> DI	262	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Palitos de cenoura	299	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + logurte liquido <sup>7</sup> + Fruta	380	Croissant <sup>1,3,6,7</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Fruta desidratada (DI)	383
	27.12.2021	Kcal JI/ EB1	28.12.2021	Kcal JI/ EB1	29.12.2021	Kcal JI/ EB1	30.12.2021	Kcal JI/ EB1	31.12.2021	Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com queijo de barrar <sup>3,7</sup> + Chá	188	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + logurte liquido <sup>7</sup>	313	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Chá	188
SOPA	Sopa de vegetais <sup>9</sup>	88	Feijão verde	88	Crema de abóbora com massinhas <sup>1</sup>	128	Caldo verde	78	Sopa de grão com hortaliça	219
PRATO	Douradinhos <sup>1,2,4,14</sup> no forno e arroz de feijão	465	Febra do lombo grelhada/estufada e esparguete <sup>1</sup>	400/412	Salmão <sup>4</sup> estufado com coentros e arroz	562	Novilho estufado e arroz branco		Abrótea <sup>4</sup> estufada com coentros e cotovelinhos <sup>1</sup>	314
II VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa <sup>1,6</sup> e arroz de feijão	578	Lentilhas estufadas e esparguete <sup>1</sup>	334	Ratatouille estufado com ervilhas e cogumelos <sup>12</sup> e batata cozida		Chili soja <sup>6</sup> e arroz	515	Grão estufado com legumes e cotovelinhos <sup>1</sup>	464
HORTICOLAS	Cenoura, pepino e tomate	60	Alface, beterraba e couve ripada	58	Ervilha, feijão verde e milho	115	Cenoura, beterraba e couve roxa	59	Macedónia de legumes	72
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186
LANCHE	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Frutos secos <sup>8</sup>	399	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Barra de cereais <sup>1,6,7,8,11</sup>	371	Bolacha Maria <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + queijo <sup>3,7</sup> DI	262	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Sumo DI + Fruta	355	Pão de leite <sup>1,3,6,7</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Fruta	366
	03.01.2022	Kcal JI/ EB1	04.01.2022	Kcal JI/ EB1	05.01.2022	Kcal JI/ EB1	06.01.2022	Kcal JI/ EB1	07.01.2022	Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + logurte liquido <sup>7</sup>	313	Pão <sup>1</sup> com doce + Leite <sup>7</sup> DI	280	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	279	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Chá	188
SOPA	Puré de cenoura com couve	83	Sopa de feijão catarino com cubinhos de cenoura e nabo	193	Crema de brócolos	84	Sopa de hortaliça	87	Macedónia	87
PRATO	Chili de carne <sup>1,6,12</sup>	411	Cardinal <sup>4</sup> cozido, batata cozida e ovo <sup>3</sup> ralado	349	Coelho estufado e arroz	362	Lulas estufada com pimentos e batata cozida		Novilho guisado com esparguete <sup>1</sup>	426
III VEGETARIANO	Chili soja <sup>6</sup> e arroz	515	Feijão branco estufado com legumes e arroz	443	Hambúrguer espinafres <sup>1,3,6,7,9</sup> e arroz	561	Lentilhas estufadas e batata cozida	276	Soja <sup>6</sup> estufada com massa esparguete <sup>1</sup>	420
HORTICOLAS	Macedónia de legumes cozida	72	Cenoura, feijão verde e brócolos	74	Ervilhas, cenoura e milho	76	Pimentos, cenoura e milho	54	Alface, beterraba e cenoura ralada	56
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Pudim flan <sup>3,7</sup>	54/224	Fruta da época	54
LANCHE	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Sumo DI + Fruta	355	Pão <sup>1</sup> com doce + Leite <sup>7</sup> + Frutos secos <sup>8</sup>	355	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Palitos de cenoura	299	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + logurte liquido <sup>7</sup> + Fruta	380	Croissant <sup>1,3,6,7</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Fruta	463
	10.01.2022	Kcal JI/ EB1	11.01.2022	Kcal JI/ EB1	12.01.2022	Kcal JI/ EB1	13.01.2022	Kcal JI/ EB1	14.01.2022	Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com queijo de barrar <sup>3,7</sup> + Chá	188	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + logurte liquido <sup>7</sup>	313	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Chá	188
SOPA	Sopa de cenoura com alho francês	82	Sopa de grelos	83	Crema de legumes	94	Sopa de repolho	87	Sopa de lentilhas com cubinhos de cenoura	155
PRATO	Arroz de cavala <sup>4</sup> com tomate e oregãos	399	Carne de porco estufada e massa	400	Badejo <sup>4</sup> cozido e batata cozida	269	Cubos de peito de frango salteados com tomilho e massa fusilli <sup>1</sup>	364	Maruca <sup>4</sup> estufado com coentros e arroz	
IV VEGETARIANO	Arroz de lentilhas com tomate e oregãos	360	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa		Hambúrguer de quinoa <sup>1,6</sup> e batata cozida	531	Grão guisado com massa fusilli <sup>1</sup> , cenoura e couve	464	Ratatouille estufado com cogumelos <sup>12</sup> e ervilhas e arroz	340
HORTICOLAS	Alface, tomate e cebola	55	Macedónia de legumes cozida	72	Talo de brócolo, feijão verde e milho	91	Cenoura, couve e nabo cozidos	61	Courgette, beringela e pimentos estufados	59
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	89/54	Fruta da época	54
LANCHE	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Frutos secos <sup>8</sup>	399	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> DI + Fruta	335	Bolacha Maria <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + queijo <sup>3,7</sup> DI	262	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Leite <sup>7</sup> DI + Fruta	367	Pão de leite <sup>1,3,6,7</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Fruta desidratada	286

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 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.

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
17.01.2022		18.01.2022		19.01.2022		20.01.2022		21.01.2022		
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1	
PEQ ALMOÇO	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + logurte liquido <sup>7</sup>	313	Pão <sup>1</sup> com doce + Leite <sup>7</sup> DI	280	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	279	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Chá	188
SOPA	Creme de legumes	94	Sopa de abóbora com alho francês	80	Feijão branco com espinafres	193	Juliana	83	Feijão verde	88
PRATO	Hambúrguer de couve flor e queijo <sup>1,3,7,11</sup> e arroz de grão	543	Jardineira de novilho	359	Cardinal estufada com pimentos e massa cotovelinhos <sup>1</sup>		Perna de peru estufado com ervas provence e arroz branco	463	Tintureira <sup>4</sup> cozida e batata cozida	288
V VEGETARIANO	Hambúrguer de couve flor e queijo <sup>1,3,7,11</sup> e arroz de grão	543	Jardineira de soja <sup>6</sup>	350	Ervilhas estufadas com massa cotovelinhos <sup>1</sup>	303	Hambúrguer espinafres <sup>1,3,6,7,9</sup> e arroz	651	Feijão branco estufado, cenoura, lombardo e arroz	442
HORTICOLAS	Alface, tomate e cebola	55	Ervilha, cenoura e feijão verde cozidas	87	Pimentos, courgette e milho	92	Cenoura, couve de bruxelas e couve flor cozidas	63	Ervilha, feijão verde e milho cozidos	115
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	54	Fruta da época	54
LANCHE	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Sumo DI + Fruta	355	Bolacha de água e sal <sup>1,6,12</sup> + Leite <sup>7</sup> + Queijo <sup>3,7</sup> DI	262	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Palitos de cenoura	299	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + logurte liquido <sup>7</sup> + Fruta	380	Croissant <sup>1,3,6,7</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Ovo <sup>3</sup>	452
24.01.2022		25.01.2022		26.01.2022		27.01.2022		28.01.2022		
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1	
PEQ ALMOÇO	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com queijo de barrar <sup>3,7</sup> + Chá	188	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + logurte liquido <sup>7</sup>	313	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Chá	188
SOPA	Creme de brócolos	84	Courgette e cenoura ralada	87	Macedónia	87	Creme de cenouras com massinha <sup>1</sup>	132	Feijão catarino com couve e cenoura	199
PRATO	Almôndegas mistas <sup>1,6,12</sup> estufadas com oregãos e esparguete <sup>1</sup>	504	Pescada <sup>4</sup> cozida e batata cozida	282	Carne de porco com feijão catarino e arroz	622	Maruca <sup>4</sup> estufada e batata cozida	268	Pato assado/estufado e arroz do molho	411/421
VI VEGETARIANO	Hambúrguer espinafres <sup>1,3,6,7,9</sup> e esparguete <sup>1</sup>	564	Empadão de lentilhas	268	Feijoada vegetariana	450	Arroz de lentilhas e cenoura		Chili vegetariano <sup>6</sup> e arroz	515
HORTICOLAS	Cenoura, pimentos e milho	54	Cenoura, nabo e couve flor cozidas	63	Cenoura, couve e nabo cozidos	61	Alface, tomate e cebola	55	Cenoura, couve roxa e pepino	59
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54
LANCHE	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Frutos secos <sup>8</sup>	399	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Barra de cereais <sup>1,6,7,8,11</sup>	371	Bolacha Maria <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + queijo <sup>3,7</sup> DI	262	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Sumo DI + Fruta	355	Pão de leite <sup>1,3,6,7</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Fruta	366
31.01.2022		01.02.2022		02.02.2022		03.02.2022		04.02.2022		
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1	
PEQ ALMOÇO	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + logurte liquido <sup>7</sup>	313	Pão <sup>1</sup> com doce + Leite <sup>7</sup> DI	280	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	279	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Chá	188
SOPA	Creme de legumes	94	Cenoura com alho francês	82	Puré de feijão com hortaliça	199	Espinafres	79	Feijão verde	88
PRATO	Atum <sup>4</sup> com saladinha de feijão frade e batata	500	Novilho estufado e massa espiral tricolor <sup>1</sup>	426	Bacalhau <sup>4</sup> fresco cozido, batata cozida e ovo <sup>3</sup> ralado	372	Perna de frango assado/estufado e arroz		Peixe escamudo estufado com pimentos e massa cotovelinhos <sup>1</sup>	
VII VEGETARIANO	Saladinha de feijão frade e batata	340	Lentilhas estufadas e massa tricolor		Jardineira de soja <sup>6</sup>	350	Hambúrguer de quinoa <sup>1,6</sup> e arroz	571	Ervilhas estufadas com massa cotovelinhos <sup>1</sup>	303
HORTICOLAS	Pimentos, cenoura e milho	54	Couve de Bruxelas, couve flor e courgette cozidas	65	Cenoura, feijão verde e talo de brócolos cozidos	74	Alface, pepino e couxe roxa	55	Pimentos, courgette e milho	92
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Pudim flan <sup>3,7</sup>	54/224	Fruta da época	54	Fruta da época	54
LANCHE	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Sumo DI + Fruta	355	Pão <sup>1</sup> com doce + Leite <sup>7</sup> + Frutos secos <sup>8</sup>	355	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Palitos de cenoura	299	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + logurte liquido <sup>7</sup> + Fruta	380	Croissant <sup>1,3,6,7</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Fruta	463
07.02.2022		08.02.2022		09.02.2022		10.02.2022		11.02.2022		
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1	
PEQ ALMOÇO	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com queijo de barrar <sup>3,7</sup> + Chá	188	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + logurte liquido <sup>7</sup>	313	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Chá	188
SOPA	Sopa de grelos	83	Feijão verde	88	Creme de abóbora com massinhas <sup>1</sup>	128	Sopa de grão com hortaliça	219	Caldo Verde	78
PRATO	Empadão de carne <sup>1,6,12</sup> (arroz)	528	Cardinal <sup>4</sup> estufado com oregãos e batata cozida	294	Carne de porco estufado e massa macarronete <sup>1</sup>	427	Salmão <sup>4</sup> estufado e arroz branco	562	Bife de peru estufado e esparguete <sup>1</sup>	
VIII VEGETARIANO	Empadão de lentilhas (arroz)	360	Salada de feijão frade, batata, cenoura e milho	374	Grão e couve estufados com massa macarronete <sup>1</sup>	464	Lentilhas estufadas e arroz branco	360	Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>	420
HORTICOLAS	Tomate, pepino e couxe roxa	59	Alface, beterraba e milho	83	Cenoura e lombardo cozidos	59	Cenoura, ervilha e feijão verde cozidos	87	Alface, couve e beterraba ralada	58
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	54
LANCHE	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Frutos secos <sup>8</sup>	399	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> DI + Fruta	335	Bolacha Maria <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + queijo <sup>3,7</sup> DI	262	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Leite <sup>7</sup> DI + Fruta	367	Pão de leite <sup>1,3,6,7</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Fruta desidratada	286

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 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.

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	14.02.2022	Kcal JI/ EB1	15.02.2022	Kcal JI/ EB1	16.02.2022	Kcal JI/ EB1	17.02.2022	Kcal JI/ EB1	18.02.2022	Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + iogurte líquido <sup>7</sup>	313	Pão <sup>1</sup> com doce + Leite <sup>7</sup> DI	280	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	279	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	279
SOPA	Creme de alho francês	87	Puré de ervilhas	89	Couve flor	88	Puré de legumes	94	Lombardo	83
PRATO	Chili de soja		Novilho estufado e arroz branco		Maruca <sup>4</sup> estufada com coentros e massa de cotovelinhos <sup>1</sup>		Perna de peru estufada e arroz		Abrótea <sup>4</sup> cozida e batata cozida	246
I VEGETARIANO	Chili de soja		Feijoada vegetariana	450	Lentilhas estufadas com coentros e massa de cotovelinhos <sup>1</sup>	332	Caril de legumes e arroz	304	Salada de feijão frade, batata, cenoura e brócolos cozidos	352
HORTICOLAS	Cenoura, tomate e alface	56	Talo de brócolo, feijão verde e milho cozidos	91	Grão, cenoura e nabo cozidos	249	Macedónia de legumes cozida	72	Ervilha, feijão verde e cenoura cozidos	87
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	54
LANCHE	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Sumo DI + Fruta	355	Bolacha de água e sal <sup>1,6,12</sup> + Leite <sup>7</sup> + Queijo <sup>3,7</sup> DI	262	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Palitos de cenoura	299	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + iogurte líquido <sup>7</sup> + Fruta	380	Croissant <sup>1,3,6,7</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Fruta desidratada (DI)	383
	21.02.2022	Kcal JI/ EB1	22.02.2022	Kcal JI/ EB1	23.02.2022	Kcal JI/ EB1	24.02.2022	Kcal JI/ EB1	25.02.2022	Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com queijo de barrar <sup>3,7</sup> + Chá	188	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + iogurte líquido <sup>7</sup>	313	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Chá	188
SOPA	Sopa de vegetais <sup>9</sup>	88	Feijão verde	88	Creme de abóbora com massinhas <sup>1</sup>	128	Caldo verde	78	Sopa de grão com hortaliça	219
PRATO	Tesourinhos <sup>1,4</sup> no forno e arroz de feijão	567	Grão estufado com carne de porco e macarronete <sup>1</sup>	601	Salmão <sup>4</sup> no forno/estufado e batata cozida	543/553	Pato assado/estufado e arroz	411/421	Cardinal <sup>4</sup> estufado com coentros e cotovelinhos <sup>1</sup>	292
II VEGETARIANO	Chili vegetariano <sup>6</sup> e arroz	515	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	458	Ratatouille estufado com ervilhas e cogumelos <sup>12</sup> e batata cozida		Salsicha vegetariana <sup>1,3,6,9</sup> e arroz	412	Massinha estufada com soja e cenoura	
HORTICOLAS	Cenoura, pepino e tomate	60	Couve, cenoura e nabo cozidos	61	Ervilha, feijão verde e milho	115	Cenoura, beterraba e couve roxa	59	Macedónia de legumes cozida	72
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	54	Fruta da época	54
LANCHE	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Frutos secos <sup>8</sup>	399	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Barra de cereais <sup>1,6,7,8,11</sup>	371	Bolacha Maria <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + queijo <sup>3,7</sup> DI	262	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Sumo DI + Fruta	355	Pão de leite <sup>1,3,6,7</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Fruta	366
	28.02.2022	Kcal JI/ EB1	01.03.2022	Kcal JI/ EB1	02.03.2022	Kcal JI/ EB1	03.03.2022	Kcal JI/ EB1	04.03.2022	Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276			Pão <sup>1</sup> com doce + Leite <sup>7</sup> DI	280	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	279	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Chá	188
SOPA	Puré de cenoura com couve	83			Creme de brócolos	84	Sopa de hortaliça	87	Macedónia	87
PRATO	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> e arroz de ervilhas	407	CARNAVAL		Febras do lombo estufadas e massa espiral <sup>1</sup>	400	Lulas estufada com coentros e arroz		Perna de peru estufado/assado e esparguete <sup>1</sup>	436
III VEGETARIANO	Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>	420			Hambúrguer de espinafres <sup>1,3,6,7,9</sup> e massa espiral <sup>1</sup>	558	Lentilhas estufadas e arroz	361	Soja <sup>6</sup> estufada e esparguete <sup>1</sup>	428
HORTICOLAS	Macedónia de legumes cozida	72			Ervilhas, cenoura e milho	76	Pimentos, cenoura e milho	54	Alface, beterraba e cenoura ralada	56
SOBREMESA	Fruta da época	54			Fruta da época	54	Fruta da época / Pudim flan <sup>3,7</sup>	54/224	Fruta da época	54
LANCHE	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Sumo DI + Fruta	355			Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Palitos de cenoura	299	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + iogurte líquido <sup>7</sup> + Fruta	380	Croissant <sup>1,3,6,7</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Fruta	463
	07.03.2022	Kcal JI/ EB1	08.03.2022	Kcal JI/ EB1	09.03.2022	Kcal JI/ EB1	10.03.2022	Kcal JI/ EB1	11.03.2022	Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com queijo de barrar <sup>3,7</sup> + Chá	188	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + iogurte líquido <sup>7</sup>	313	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Chá	188
SOPA	Sopa de cenoura com alho francês	82	Juliana	83	Creme de legumes	94	Sopa de Hortaliça	87	Sopa de lentilhas com cubinhos de cenoura	155
PRATO	Bolonhesa de atum <sup>1,4</sup>	508	Tirinhas de novilho e arroz de cenoura	449	Bacalhau <sup>4</sup> fresco cozido e batata cozida	269	Frango corado com alecrim e massa fusilli <sup>1</sup>	436	Pescada <sup>4</sup> estufada com cenoura e alho francês e arroz	375
IV VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas e cenoura <sup>1</sup>	333	Empadão de soja (arroz)		Hambúrguer de quinoa <sup>1,6</sup> e batata cozida	531	Salsicha vegetariana <sup>1,3,6,9</sup> com massa fusilli <sup>1</sup> , cenoura e couve	385	Ratatouille estufado com cogumelos <sup>12</sup> e ervilhas e arroz	340
HORTICOLAS	Alface, tomate e cebola	55	Macedónia de legumes cozida	72	Talo de brócolo, feijão verde e milho cozidos	91	Cenoura, couve e nabo	61	Pimentos, cenoura e beringela	57
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	54	Fruta da época	54
LANCHE	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Frutos secos <sup>8</sup>	399	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> DI + Fruta	335	Bolacha Maria <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + queijo <sup>3,7</sup> DI	262	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Leite <sup>7</sup> DI + Fruta	367	Pão de leite <sup>1,3,6,7</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Fruta desidratada	286

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

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira			
14.03.2022		15.03.2022		16.03.2022		17.03.2022		18.03.2022			
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		
PEQ ALMOÇO	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Iogurte líquido <sup>7</sup>	313	Pão <sup>1</sup> com doce + Leite <sup>7</sup> DI	280	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	279	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Chá	188	
SOPA	Creme de legumes	94	Sopa de abóbora com alho francês	80	Feijão branco com couve roxa	192	Juliana	83	Feijão verde	88	
PRATO	Massa tricolor <sup>1</sup> com salsicha vegetariana <sup>1,3,6,9</sup> e ovo <sup>3</sup>	416	Perna de peru estufado com ervas provençe e arroz de cenoura	467	Cardinal <sup>4</sup> cozido e batata cozida	246	Lombo de porco assado/estufado e arroz de açafraão	427	Abrótea <sup>4</sup> estufada com cotovelinhos <sup>1</sup> e pimentos	292	
V VEGETARIANO	Massa tricolor <sup>1</sup> com salsicha vegetariana <sup>1,3,6,9</sup>	370	Arroz de lentilhas e cenoura	330	Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>12</sup> e batata cozida	297	Hambúrguer espinafres <sup>1,3,6,7,9</sup> e arroz de açafraão	561	Feijão branco estufado com cenoura e lombardo e massinhas <sup>1</sup>	426	
HORTICOLAS	Cenoura, ervilha e coguete	82	Alface, tomate e cebola	55	Ervilha, feijão verde e milho cozidos	115	Cenoura, couve de bruxelas e couve flor cozidos	63	Cenoura, alface e beterraba	56	
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	
LANCHE	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Sumo DI + Fruta	355	Bolacha de água e sal <sup>1,6,12</sup> + Leite <sup>7</sup> + Queijo <sup>3,7</sup> DI	262	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Palitos de cenoura	299	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Iogurte líquido <sup>7</sup> + Fruta	380	Croissant <sup>1,3,6,7</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Ovo <sup>3</sup>	452	
21.03.2022		Kcal JI/ EB1	22.03.2022		Kcal JI/ EB1	23.03.2022		Kcal JI/ EB1	24.03.2022		Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com queijo de barra <sup>3,7</sup> + Chá	188	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Iogurte líquido <sup>7</sup>	313	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Chá	188	
SOPA	Creme de brócolos	84	Creme de lentilhas com cenoura ralada	155	Macedónia	87	Creme de cenouras com massinha <sup>1</sup>	132	Feijão catarino com couve e cenoura	199	
PRATO	Hambúrguer de carne mistos <sup>1,6,12</sup> com oregãos e esparguete <sup>1</sup>	422	Bacalhau fresco <sup>4</sup> à Gomes de Sá <sup>3</sup>		Coelho guisado com feijão branco e arroz	504	Salmão <sup>4</sup> no forno/estufado e batata cozida	543/553	Perna de peru estufado e arroz de cenoura	467	
VI VEGETARIANO	Bolonhesa de soja		Feijoada vegetariana	450	Feijão branco com cenoura e lombardo e arroz	442	Lentilhas estufadas e batata cozida	575	Hambúrguer de quinoa <sup>1,6</sup> e arroz de cenoura	575	
HORTICOLAS	Cenoura, pimentos e milho	54	Alface, tomate e cebola	55	Cenoura e lombardo cozidos	59	Cenoura, ervilha e milho	76	Cenoura, couve roxa e pepino	59	
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	54	
LANCHE	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Frutos secos <sup>8</sup>	399	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Barra de cereais <sup>1,6,7,8,11</sup>	371	Bolacha Maria <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + queijo <sup>3,7</sup> DI	262	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Sumo DI + Fruta	355	Pão de leite <sup>1,3,6,7</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Fruta	366	
28.03.2022		Kcal JI/ EB1	29.03.2022		Kcal JI/ EB1	30.03.2022		Kcal JI/ EB1	31.03.2022		Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Iogurte líquido <sup>7</sup>	313	Pão <sup>1</sup> com doce + Leite <sup>7</sup> DI	280	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	279	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Chá	188	
SOPA	Creme de legumes	94	Cenoura com alho francês	82	Puré de feijão com hortaliça	199	Espinafres	79	Feijão verde	88	
PRATO	Cavala <sup>4</sup> com saladinha de feijão frade e batata	476	Novilho estufado e massa espiral tricolor <sup>1</sup>	426	Pescada <sup>4</sup> cozida, batata cozida e ovo <sup>3</sup> ralado	385	Pato assado/estufado e arroz do molho	411/421	Badejo <sup>4</sup> cozido e batata cozida	269	
VII VEGETARIANO	Saladinha de feijão frade e batata	340	Soja estufada e massa espiral tricolor		Feijão estufado com cenoura e couve e batata cozida	413	Hambúrguer de quinoa <sup>1,6</sup> e arroz	571	Grão e couve estufados com massa cotovelinhos <sup>1</sup>	464	
HORTICOLAS	Pimentos, cenoura e milho	54	Couve de Bruxelas, couve flor e courguete cozidas	65	Cenoura, feijão verde e talo de brócolos cozidos	74	Alface, pepino e couve roxa	55	Pimentos, courguete e milho	92	
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Pudim flan <sup>3,7</sup>	54/224	Fruta da época	54	Fruta da época	54	
LANCHE	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Sumo DI + Fruta	355	Pão <sup>1</sup> com doce + Leite <sup>7</sup> + Frutos secos <sup>8</sup>	355	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Palitos de cenoura	299	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Iogurte líquido <sup>7</sup> + Fruta	380	Croissant <sup>1,3,6,7</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Fruta	463	
04.04.2022		Kcal JI/ EB1	05.04.2022		Kcal JI/ EB1	06.04.2022		Kcal JI/ EB1	07.04.2022		Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com queijo de barra <sup>3,7</sup> + Chá	188	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Iogurte líquido <sup>7</sup>	313	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup>	276	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Chá	188	
SOPA	Sopa de grelos	83	Feijão verde	88	Creme de abóbora com massinhas <sup>1</sup>	128	Sopa de grão com hortaliça	219	Caldo Verde	78	
PRATO	Bolonhesa de carne <sup>1,6,12</sup>	508	Cardinal <sup>4</sup> estufado com oregãos e arroz	294	Peito de frango salteado com alecrim e macarronete <sup>1</sup>	358	Maruca <sup>4</sup> estufada e batata cozida	315	Ervilhas estufadas com carne de porco e enchidos <sup>1,6,12</sup> e arroz	509	
VIII VEGETARIANO	Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>	420	Lentilhas estufadas e arroz	361	Grão e couve estufados com massa macarronete <sup>1</sup>	464	Hambúrguer de espinafres e batata cozida		Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>12</sup> e arroz branco	334	
HORTICOLAS	Tomate, pepino e couve roxa	59	Alface, beterraba e milho	83	Cenoura e lombardo cozidos	59	Cenoura, ervilha e feijão verde cozidos	87	Alface, couve e beterraba ralada	58	
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	54	
LANCHE	Pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Frutos secos <sup>8</sup>	399	Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> DI + Fruta	335	Bolacha Maria <sup>1,6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + queijo <sup>3,7</sup> DI	262	Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> + Leite <sup>7</sup> DI + Fruta	367	Pão de leite <sup>1,3,6,7</sup> com manteiga <sup>6,7</sup> + Leite <sup>7</sup> + Fruta desidratada	286	

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Alpo, 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 laborador.