

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
11.04.2022		12.04.2022		13.04.2022		14.04.2022		15.04.2022	
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte liquido ⁷	313	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ DI	280	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷	279	
SOPA	Crema de cenoura com massinhas ¹	132	Juliana	83	Couve flor	88	Sopa de espinafres	79	
PRATO	Bolonhesa de lentilhas e cenoura ¹	333	Bacalhau fresco ⁴ cozido e batata cozida	263	Perna de peru estufada e massa fusilli ¹	441	Maruca ⁴ no forno com molho de tomate e oregãos e arroz de coentros		SEXTA-FEIRA SANTA
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas e cenoura ¹	333	Grão, batata, cenoura, nabo e brocólios	418	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} e massa fusilli ¹	544	Feijão branco estufado e arroz de coentros	433	
HORTICOLAS	Cenoura, beterraba e pepino	57	Grão, cenoura e nabo cozidos	249	Macedónia de legumes cozida	72	Alface, tomate e cenoura	56	
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	
LANCHE	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Bolacha de água e sal ^{1,6,12} + Leite ⁷ + Queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Palitos de cenoura	299	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + logurte liquido ⁷ + Fruta	380	
18.04.2022		19.04.2022		20.04.2022		21.04.2022		22.04.2022	
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo de barrar ^{3,7} + Chá	188	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte liquido ⁷	313	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá
SOPA	Sopa de vegetais ⁹	88	Feijão verde	88	Crema de abóbora com massinhas ¹	128	Sopa de repolho	87	Sopa de grão com hortaliça
PRATO	Douradinhos ^{1,2,4,14} no forno e arroz de feijão	465	Febra do lombo grelhada/estufada e esparguete ¹	400/412	Maruca ⁴ cozida, batata e ovo cozido ³	351	Pato assado/estufado e arroz	411/421	Badejo ⁴ estufada com coentros e cotovelinhos ¹
VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} e arroz de feijão	578	Lentilhas estufadas e esparguete ¹	334	Ratatouille estufado com ervilhas e cogumelos ¹² e batata cozida	387	Chili soja ⁶ e arroz	515	Grão estufado com legumes e cotovelinhos ¹
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
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina
LANCHE	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte liquido ⁷ + Fruta	400	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷ + Barra de cereais ^{1,6,7,8,11}	371	Bolacha Maria ^{1,6,7} + Leite ⁷ + queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Pão de leite ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta
25.04.2022		26.04.2022		27.04.2022		28.04.2022		29.04.2022	
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO		Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte liquido ⁷	313	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ DI	280	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷	279	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188
SOPA		Purê de cenoura com couve	83	Sopa de feijão catárino com cubinhos de cenoura e nabo	193	Crema de brócolos	84	Sopa de hortaliça	87
PRATO	FERIADO	Chili de carne ^{1,6,12}	411	Cardinal ⁴ cozido e batata cozida	246	Coelho estufado e arroz	362	Tamboril ⁴ estufado com pimentos e batata cozida	313
VEGETARIANO		Chili soja ⁶ e arroz	515	Feijão branco estufado com legumes e arroz	443	Hambúrguer espinafres ^{1,3,6,7,9} e arroz	561	Lentilhas estufadas e batata cozida	276
HORTICOLAS		Macedónia de legumes cozida	72	Cenoura, feijão verde e brócolos	74	Ervilhas, cenoura e milho	76	Pimentos, cenoura e milho	54
SOBREMESA		Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Pudim flan ^{3,7}	54/224
LANCHE		Pão ¹ com doce + Leite ⁷ + Fruta	332	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Palitos de cenoura	299	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + logurte liquido ⁷ + Fruta	380	Croissant ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta	463
02.05.2022		03.05.2022		04.05.2022		05.05.2022		06.05.2022	
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo de barrar ^{3,7} + Chá	188	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte liquido ⁷	313	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá
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
PRATO	Arroz de cavala ⁴ com tomate e oregãos	399	Carne de porco (lombo) estufada e massa ¹	400	Badejo ⁴ cozido, batata e ovo cozido ³	344	Cubos de peito de frango salteados com tomilho e massa fusilli ¹	364	Abrotea ⁴ estufada com coentros e arroz
VEGETARIANO	Arroz de lentilhas com tomate e oregãos	360	Ervilhas estufadas com cogumelo ¹² s e massa ¹	312	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} e batata cozida	531	Grão guisado com massa fusilli ¹ , cenoura e couve	464	Ratatouille estufado com cogumelos ¹² e ervilhas e arroz
HORTICOLAS	Alface, tomate e cenoura	56	Macedónia de legumes cozida	72	Brócolo, feijão verde e milho	91	Cenoura, couve e nabo cozidos	61	Courgete, beringela e pimentos estufados
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	89/54	Fruta da época
LANCHE	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte liquido ⁷ + Fruta	400	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷ DI + Fruta	335	Bolacha Maria ^{1,6,7} + Leite ⁷ + queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com queijo ⁷ + Leite ⁷ DI + Frutos secos ⁸	390	Pão de leite ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta desidratada

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
09.05.2022		10.05.2022		11.05.2022		12.05.2022		13.05.2022		
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1	
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + iogurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ DI	280	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷	279	Pão ¹ com queijo ⁷ + 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 ^{1,3,7,11} e arroz de grão	543	Jardineira de novilho	359	Lulas ¹⁴ estufadas e arroz branco	372	Perna de peru estufado com ervas provençaises e massa espiral ¹	398	Tintureira ⁴ cozida e batata cozida	288
V VEGETARIANO	Hambúrguer de couve flor e queijo ^{1,3,7,11} e arroz de grão	543	Jardineira de soja ⁶	350	Ervilhas estufadas com massa cotovelinhos ¹	303	Hambúrguer espinafres ^{1,3,6,7,9} e arroz	651	Feijão branco estufado, cenoura, lombardo e arroz	442
HORTICOLAS	Alface, tomate e cenoura	56	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 ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Bolacha de água e sal ^{1,6,12} + Leite ⁷ + Queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Palitos de cenoura	299	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + iogurte líquido ⁷ + Fruta	380	Croissant ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Ovo ³	452
16.05.2022		17.05.2022		18.05.2022		19.05.2022		20.05.2022		
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1	
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo de barrar ^{3,7} + Chá	188	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + iogurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188
SOPA	Creme de brócolos	84	Courgette e cenoura ralada	87	Macedónia	87	Creme de cenouras com massinha ¹	132	Feijão catarino com couve e cenoura	199
PRATO	Almôndegas mistas ^{1,6,12} estufadas com oregãos e esparguete ¹	504	Pescada ⁴ cozida e batata cozida	282	Carne de porco (lombo) com feijão catarino e arroz	622	Maruca ⁴ estufada e batata cozida	268	Pato assado/estufado e arroz do molho	411/421
VI VEGETARIANO	Hambúrguer espinafres ^{1,3,6,7,9} e esparguete ¹	564	Empadão de lentilhas	268	Feijoada vegetariana	450	Arroz de lentilhas e cenoura	330	Chili vegetariano ⁶ 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 cenoura	56	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 ¹ com manteiga ^{6,7} + iogurte líquido ⁷ + Fruta	400	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷ + Barra de cereais ^{1,6,7,8,11}	371	Bolacha Maria ^{1,6,7} + Leite ⁷ + queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Pão de leite ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta	366
23.05.2022		24.05.2022		25.05.2022		26.05.2022		27.05.2022		
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1	
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + iogurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ DI	280	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷	279	Pão ¹ com queijo ⁷ + 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 ⁴ com saladinha de feijão frade e batata	500	Novilho estufado e massa espiral tricolor ¹	426	Bacalhau ⁴ fresco cozido, batata cozida e ovo ³ ralado	372	Peito de frango estufado e arroz	414	Abrotea ⁴ estufada com pimentos e massa cotovelinhos ¹	298
VII VEGETARIANO	Saladinha de feijão frade e batata	340	Lentilhas estufadas e massa tricolor	333	Jardineira de soja ⁶	350	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} e arroz	571	Ervilhas estufadas com massa cotovelinhos ¹	303
HORTICOLAS	Pimentos, cenoura e milho	54	Couve de Bruxelas, couve flor e courgette cozidas	65	Cenoura, feijão verde e brócolos cozidos	74	Alface, pepino e couve roxa	55	Pimentos, courgette e milho	92
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Pudim flan ^{3,7}	54/224	Fruta da época	54	Fruta da época	54
LANCHE	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ + Fruta	332	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Palitos de cenoura	299	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + iogurte líquido ⁷ + Fruta	380	Croissant ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta	463
30.05.2022		31.05.2022		01.06.2022		02.06.2022		03.06.2022		
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1	
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo de barrar ^{3,7} + Chá	188	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + iogurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188
SOPA	Sopa de grelos	83	Feijão verde	88	Creme de abóbora com massinhas ¹	128	Sopa de grão com hortaliça	219	Sopa de repolho	87
PRATO	Empadão de carne ^{1,6,12} (arroz)	528	Cardinal ⁴ estufado com oregãos e batata cozida	294	Carne de porco (lombo) estufado e massa macarronete ¹	427	Badejo ⁴ estufado e arroz branco	353	Perna de peru assado/estufado e esparguete ¹	436
VIII VEGETARIANO	Empadão de lentilhas (arroz)	360	Salada de feijão frade, batata, cenoura e milho	374	Grão e couve estufados com massa macarronete ¹	464	Lentilhas estufadas e arroz branco	360	Bolonhesa de soja ^{1,6}	420
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 ¹ com manteiga ^{6,7} + iogurte líquido ⁷ + Fruta	400	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷ DI + Fruta	335	Bolacha Maria ^{1,6,7} + Leite ⁷ + queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com queijo ⁷ + Leite ⁷ DI + Frutos secos ⁸	393	Pão de leite ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta desidratada	286

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	06.06.2022	Kcal JI/ EB1	07.06.2022	Kcal JI/ EB1	08.06.2022	Kcal JI/ EB1	09.06.2022	Kcal JI/ EB1	10.06.2022	Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + iogurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ DI	280	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷	279		
SOPA	Creme de alho francês	87	Purê de ervilhas	89	Couve flor	88	Purê de legumes	94		
PRATO	Hambúrguer de espinafres ^{1,3,6,7,9} e arroz de feijão e milho	487	Tintureira ⁴ estufada com coentros e massa de cotovelinhos ¹	337	Coelho estufado e arroz	362	Abrótea ⁴ cozida, batata e ovo cozido ³	321	DIA DE PORTUGAL	
I VEGETARIANO	Hambúrguer de espinafres ^{1,3,6,7,9} e arroz de feijão e milho	487	Lentilhas estufadas com coentros e massa de cotovelinhos ¹	332	Caril de legumes e arroz	304	Salada de feijão frade, batata, cenoura e brócolos cozidos	352		
HORTICOLAS	Cenoura, tomate e alface	56	Brócolo, feijão verde e milho cozidos	91	Grão, cenoura e nabo cozidos	249	Macedónia de legumes cozida	72		
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186		
LANCHE	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Bolacha de água e sal ^{1,6,12} + Leite ⁷ + Queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Palitos de cenoura	299	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + iogurte líquido ⁷ + Fruta	380		
	13.06.2022	Kcal JI/ EB1	14.06.2022	Kcal JI/ EB1	15.06.2022	Kcal JI/ EB1	16.06.2022	Kcal JI/ EB1	17.06.2022	Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo de barrar ^{3,7} + Chá	188	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + iogurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188
SOPA	Sopa de vegetais ⁹	88	Feijão verde	88	Creme de abóbora com massinhas ¹	128	Sopa de repolho	87	Sopa de grão com hortaliça	219
PRATO	Tesourinhos ^{1,4} no forno e arroz de feijão	567	Grão estufado com carne de porco (lombo) e macarronete ¹	601	Salmão ⁴ no forno/estufado e batata cozida	543/553	Pato assado/estufado e arroz	411/421	Cardinal ⁴ estufado com coentros e cotovelinhos ¹	292
II VEGETARIANO	Chili vegetariano ⁶ e arroz	515	Rancho vegetariano ¹	458	Ratatouille estufado com ervilhas e cogumelos ¹² e batata cozida	387	Salsicha vegetariana ^{1,3,6,9} e arroz	412	Massinha estufada com soja e cenoura ^{1,6}	428
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 ¹ com manteiga ^{6,7} + iogurte líquido ⁷ + Fruta	400	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷ + Barra de cereais ^{1,6,7,8,11}	371	Bolacha Maria ^{1,6,7} + Leite ⁷ + queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	3*3	Pão de leite ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta	366
	20.06.2022	Kcal JI/ EB1	21.06.2022	Kcal JI/ EB1	22.06.2022	Kcal JI/ EB1	23.06.2022	Kcal JI/ EB1	24.06.2022	Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + iogurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ DI	280	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷	279	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188
SOPA	Purê de cenoura com couve	83	Sopa de feijão catarino com cubinhos de cenoura e nabo	193	Creme de brócolos	84	Sopa de hortaliça	87	Macedónia	87
PRATO	Rolo de carne ^{1,6,12} e arroz de ervilhas	407	Badejo ⁴ cozido, batata cozida e ovo ³ ralado	372	Tirinhas de porco (lombo) estufadas e massa espiral ¹	489	Maruca ⁴ estufada com coentros e arroz	354	Perna de peru estufado/assado e esparguete ¹	436
III VEGETARIANO	Bolonesa de soja ^{1,6}	420	Grão estufado com legumes e batata cozida	409	Hambúrguer de espinafres ^{1,3,6,7,9} e massa espiral ¹	558	Lentilhas estufadas e arroz	361	Soja ⁶ estufada e esparguete ¹	428
HORTICOLAS	Macedónia de legumes cozida	72	Cenoura, feijão verde e grão cozidos	194	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 ^{3,7}	54/224	Fruta da época	54
LANCHE	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ + Fruta	332	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Palitos de cenoura	299	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + iogurte líquido ⁷ + Fruta	380	Croissant ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta	463
	27.06.2022	Kcal JI/ EB1	28.06.2022	Kcal JI/ EB1	29.06.2022	Kcal JI/ EB1	30.06.2022	Kcal JI/ EB1	01.07.2022	Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo de barrar ^{3,7} + Chá	188	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + iogurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo ⁷ + 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	Bolonesa de atum ^{1,4}	508	Tirinhas de novilho e arroz de cenoura	449	Bacalhau ⁴ fresco cozido e batata cozida	269	Frango estufado e massa fusilli ¹	436	Pescada ⁴ estufada com cenoura e alho francês e arroz	375
IV VEGETARIANO	Bolonesa de lentilhas e cenoura ¹	333	Empadão de soja (arroz)	454	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} e batata cozida	531	Salsicha vegetariana ^{1,3,6,9} com massa fusilli ¹ , cenoura e couve	385	Ratatouille estufado com cogumelos ¹² e ervilhas e arroz	340
HORTICOLAS	Alface, tomate e cenoura	56	Macedónia de legumes cozida	72	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 ¹ com manteiga ^{6,7} + iogurte líquido ⁷ + Fruta	400	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷ DI + Fruta	335	Bolacha Maria ^{1,6,7} + Leite ⁷ + queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com queijo ⁷ + Leite ⁷ DI + Frutos secos ⁸	390	Pão de leite ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta desidratada	286

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira			
04.07.2022		05.07.2022		06.07.2022		07.07.2022		08.07.2022			
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ DI	280	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷	279	Pão ¹ com queijo ⁷ + 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 ¹ com ovo ³ e salsicha vegetariana ^{1,3,6,9}	431	Perna de peru estufado com ervas provençe e arroz de cenoura	467	Cardinal ⁴ cozido e batata cozida	246	Lombo de porco assado/estufado e arroz de açafraão	427	Abrótea ⁴ estufada com cotovelinhos ¹ e pimentos	292	
V VEGETARIANO	Massa tricolor ¹ com salsicha vegetariana ^{1,3,6,9}	370	Arroz de lentilhas e cenoura	330	Ervilhas estufadas com cogumelos ¹² e batata cozida	297	Hambúrguer espinafres ^{1,3,6,7,9} e arroz de açafraão	561	Feijão branco estufado com cenoura e lombardo e massinhas ¹	426	
HORTICOLAS	Cenoura, ervilha e corguete	82	Alface, tomate e cenoura	56	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 ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Bolacha de água e sal ^{1,6,12} + Leite ⁷ + Queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Palitos de cenoura	299	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + logurte líquido ⁷ + Fruta	380	Croissant ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Ovo ³	452	
11.07.2022		Kcal JI/ EB1	12.07.2022		Kcal JI/ EB1	13.07.2022		Kcal JI/ EB1	14.07.2022		Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo de barra ^{3,7} + Chá	188	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188	
SOPA	Brócolos	84	Creme de lentilhas com cenoura ralada	155	Macedónia	87	Creme de cenouras com massinha ¹	132	Feijão catarino com couve e cenoura	199	
PRATO	Hambúrguer de carne mistos ^{1,6,12} com oregãos e esparguete ¹	422	Pescada ⁴ cozida e batata cozida	385	Coelho guisado com feijão branco e arroz	504	Salmão ⁴ no forno/estufado e batata cozida	543/553	Peito de peru estufado e arroz de cenoura	363	
VI VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	420	Feijoada vegetariana	450	Feijão branco com cenoura e lombardo e arroz	442	Lentilhas estufadas e batata cozida	575	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} e arroz de cenoura	575	
HORTICOLAS	Cenoura, pimentos e milho	54	Alface, tomate e cenoura	56	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 ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte líquido ⁷ + Fruta	400	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷ + Barra de cereais ^{1,6,7,8,11}	371	Bolacha Maria ^{1,6,7} + Leite ⁷ + queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Pão de leite ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta	366	
18.07.2022		Kcal JI/ EB1	19.07.2022		Kcal JI/ EB1	20.07.2022		Kcal JI/ EB1	21.07.2022		Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ DI	280	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷	279	Pão ¹ com queijo ⁷ + 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 ⁴ com saladina de feijão frade e batata	476	Novilho estufado e massa espiral tricolor ¹	426	Badejo ⁴ à Gomes de Sá ³	365	Pato assado/estufado e arroz do molho	411/421	Bacalhau ⁴ fresco cozido e batata cozida	316	
VII VEGETARIANO	Saladina de feijão frade e batata	340	Soja estufada e massa espiral tricolor	428	Feijão estufado com cenoura e couve e batata cozida	413	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} e arroz	571	Grão e couve estufados com massa cotovelinhos ¹	464	
HORTICOLAS	Pimentos, cenoura e milho	54	Couve de Bruxelas, couve flor e courguete cozidas	65	Cenoura, feijão verde e 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 ^{3,7}	54/224	Fruta da época	54	Fruta da época	54	
LANCHE	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ + Fruta	332	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Palitos de cenoura	299	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + logurte líquido ⁷ + Fruta	380	Croissant ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta	463	
25.07.2022		Kcal JI/ EB1	26.07.2022		Kcal JI/ EB1	27.07.2022		Kcal JI/ EB1	28.07.2022		Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276			Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188	
SOPA	Sopa de grelos	83			Feijão verde	88	Creme de abóbora com massinhas ¹	128	Sopa de grão com hortaliça	219	
PRATO	Bolonhesa de carne ^{1,6,12}	508	FERIADO MUNICIPAL		Cardinal ⁴ estufado com oregãos e arroz	294	Peito de frango salteado com alecrim e macarronete ¹	358	Maruca ⁴ estufada e batata cozida	315	
VIII VEGETARIANO	Bolonhesa de soja ^{1,6}	420			Lentilhas estufadas e arroz	361	Grão e couve estufados com massa macarronete ¹	464	Hambúrguer de espinafres e batata cozida	521	
HORTICOLAS	Tomate, pepino e couve roxa	59			Alface, beterraba e milho	83	Cenoura e lombardo cozidos	59	Cenoura, ervilha e feijão verde cozidos	87	
SOBREMESA	Fruta da época	54			Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	
LANCHE	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte líquido ⁷ + Fruta	400			Bolacha Maria ^{1,6,7} + Leite ⁷ + queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com queijo ⁷ + Leite ⁷ DI + Frutos secos ⁸	390	Pão de leite ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta desidratada	286	