

10 a 14 de janeiro de 2022

			Alergêneos	VET (kcal/dose ref.º)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Espinafres	-	114
	PRATO	Empadão de vitela (arroz)	1, 6, 12	264/329
	VEGETARIANO	Empadão de soja (arroz)	6	310/380
	HORTÍCOLAS	Salada de alface, cenoura e beterraba	-	68
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	7, 1	284
TERÇA-FEIRA	SOPA	Feijão verde	-	116
	PRATO	Bolonhesa de atum (esparguete)	1, 4	280/359
	VEGETARIANO	Ovo cozido picado com esparguete	3, 1	176/212
	HORTÍCOLAS	Legumes salteados (alho francês, curgete e cenoura)	-	61
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	LANCHE	logurte, pão de mistura com fiambre e fruta	7, 1, 12	292
QUARTA-FEIRA	SOPA	Grelos	-	124
	PRATO	Coxinhas de frango assadas com tomilho, arroz de cenoura	-	264/338
	VEGETARIANO	Seitan estufado com ervilhas e arroz de cenoura	1, 6	219/265
	HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e pepino	-	62
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	LANCHE	Leite, pão de mistura com manteiga e fruta	7, 1	293
QUINTA-FEIRA	SOPA	Cenoura e ervilhas	-	138
	PRATO	Massada de bacalhau com pimentos (cotovelinhos)	1, 4	172/221
	VEGETARIANO	Massada de cogumelos, curgete e pimentos (cotovelinhos)	1, 12	162/197
	HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura	-	64
	SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades)	-/-	110/110 38/52
	LANCHE	logurte, pão de mistura com doce e fruta	7, 1	307
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de beterraba	-	124
	PRATO	Crepes chineses (legumes) com arroz xau xau (ovo, ervilhas e milho)	1, 3, 6, 11	354/389
	VEGETARIANO	Crepes chineses (legumes) com arroz xau xau (ovo, ervilhas e milho)	3	354/389
	HORTÍCOLAS	Salada de alface, couve roxa e cenoura	-	72
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	LANCHE	Leite, pão de mistura com manteiga e fruta	7, 1	293

17 a 21 de janeiro de 2022

			Alergêneos	VET (kcal/dose ref.º)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de couve flôr c/ cenoura	-	133
	PRATO	Rolo de carne (vaca/porco) no forno com molho de tomate e orégãos, arroz	1, 6, 12	277/346
	VEGETARIANO	Legumes estufados com grão (curgete, espinafres e cenoura) e arroz	-	340/408
	HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e pimento	-	63
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	7, 1	284
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com massinhas	1	130
	PRATO	Lombo de perca no forno com coentros e batata assada	-	194/229
	VEGETARIANO	Ovo cozido com batata assada	3	204/222
	HORTÍCOLAS	Brócolos, couve flôr e cenoura cozida	-	83
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	LANCHE	logurte, pão de mistura com fiambre e fruta	7, 1, 12	292
QUARTA-FEIRA	SOPA	Agrião	-	113
	PRATO	Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de cenoura	-	216/273
	VEGETARIANO	Feijão estufado com legumes (couve flôr, cenoura e pimentos) e arroz	-	402/438
	HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e couve roxa	-	70
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	LANCHE	Leite, pão de mistura com manteiga e fruta	7, 1	293
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	-	106
	PRATO	Meia desfeita de bacalhau fresco (grão, batata cozida e salsa)	4	243/310
	VEGETARIANO	Salada de ovo, grão, batata cozida e salsa	3	354/405
	HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e cenoura	-	74
	SOBREMESA	logurte ou fruta da época (3 variedades)	7/-	89/89 38/52
	LANCHE	logurte, pão de mistura com doce e fruta	7, 1	307
SEXTA-FEIRA	SOPA	Lombardo e grão	-	149
	PRATO	Alho francês à Brás (alho francês, ovo, batata palha e salsa)	3	287/323
	VEGETARIANO	Alho francês à Brás (alho francês, ovo, batata palha e salsa)	3	287/323
	HORTÍCOLAS	Salada de alface, cenoura e beterraba	-	68
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	LANCHE	Leite, pão de mistura com manteiga e fruta	7, 1	293

24 a 28 de janeiro de 2022

			Alergêneos	VET (kcal/dose ref.º)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de brócolos	-	111
	PRATO	Esparguete à bolonhesa (vaca/porco)	1, 6, 12	199/265
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas (esparguete)	1	229/295
	HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e pepino	-	62
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	7, 1	284
TERÇA-FEIRA	SOPA	Feijão branco e couve	-	127
	PRATO	Salmão no forno com ervas aromáticas e batata cozida	4	326/396
	VEGETARIANO	Seitan no forno com ervas aromáticas e batata cozida	1, 6	195/223
	HORTÍCOLAS	Salteado de feijão verde, cenoura e milho	-	74
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	LANCHE	logurte, pão de mistura com fiambre e fruta	7, 1, 12	292
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora	-	104
	PRATO	Rancho (carne de porco ao cubo, grão, macarronete, lombardo e cenoura)	1	306/404
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão, macarronete, lombardo e cenoura)	1	264/333
	HORTÍCOLAS	incorporado no prato	-	-
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	LANCHE	Leite, pão de mistura com manteiga e fruta	7, 1	293
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	-	114
	PRATO	Arroz de cavala e grelos	4	338/409
	VEGETARIANO	Soja estufada com arroz de grelos	6	295/364
	HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e couve roxa	-	70
	SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades)	-/-	110/110 38/52
	LANCHE	logurte, pão de mistura com doce e fruta	7, 1	307
SEXTA-FEIRA	SOPA	Alho francês	-	106
	PRATO	Jardineira de frango (frango ao cubo, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	-	263/320
	VEGETARIANO	Jardineira de ovo (ovo cozido, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	3	322/339
	HORTÍCOLAS	incorporado	-	-
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	LANCHE	Leite, pão de mistura com manteiga e fruta	7, 1	293

31 de janeiro a 4 de fevereiro de 2022

			Alergêneos	VET (kcal/dose ref.º)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Feijão verde	-	116
	PRATO	Hamburguer de aves com arroz de couve lombarda	1, 6, 12	195/256
	VEGETARIANO	Seitan estufado com arroz de couve lombarda	1, 6	193/238
	HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e pepino	-	62
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	7, 1	284
TERÇA-FEIRA	SOPA	Nabiças	-	128
	PRATO	Salada russa de atum (batata, cenoura, ervilhas)	4	321/339
	VEGETARIANO	Salada russa de ovo (batata, cenoura, ervilhas)	3	285/302
	HORTÍCOLAS	incorporado	-	-
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	LANCHE	logurte, pão de mistura com fiambre e fruta	7, 1, 12	292
QUARTA-FEIRA	SOPA	Curgete e cenoura ralada	-	112
	PRATO	Soja fina estufada com espinafres, feijão branco e macarrão	6	314/384
	VEGETARIANO	Soja fina estufada com espinafres, feijão branco e macarrão	6	314/384
	HORTÍCOLAS	incorporado	-	-
	SOBREMESA	logurte ou fruta da época (3 variedades)	7/-	89/89 38/52
	LANCHE	Leite, pão de mistura com manteiga e fruta	7, 1	293
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de favas	-	120
	PRATO	Filetes de perca no forno com arroz de legumes (cenoura e milho)	4	230/282
	VEGETARIANO	Empadão de arroz e legumes (cenoura, espinafres e cogumelos) no forno	-	202/237
	HORTÍCOLAS	Salada de alface, pepino e pimento	-	63
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	LANCHE	logurte, pão de mistura com doce e fruta	7, 1	307
SEXTA-FEIRA	SOPA	Couve coração	-	129
	PRATO	Peito de frango estufado com esparguete	1	173/231
	VEGETARIANO	Hambúrguer de legumes no forno com esparguete	1, 6, 12	183/255
	HORTÍCOLAS	Salada de alface, couve roxa e milho	-	99
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	LANCHE	Leite, pão de mistura com manteiga e fruta	7, 1	293