

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	02-10-2017		03-10-2017		04-10-2017		05-10-2017		06-10-2017	
	Kcal JI/EB		Kcal JI/EB		Kcal JI/EB		Kcal JI/EB		Kcal JI/EB	
Sopa	Espinafres	87	Abóbora com grelos	90	Nabiça	100		149	Creme de cenoura	109
Prato	Empadão de carne mista (porco e vaca) com arroz	639/792	Esparguete à bolonhesa de atum	569/719	Jardineira de Perú	283/322	FERIADO		Chili (carne de vaca estufada picada com feijão catarrino)	302/348
Guarnição/Acompanhamento	Salada de tomate e oregãos	52	Salada de tomate e milho	91					Arroz branco e cenoura cozida	259/312
Sobremesa	Fruta da época	60	logurte de aroma	89	Fruta da época	60			Fruta da época	60
	09-10-2017		10-10-2017		11-10-2017		12-10-2017		13-10-2017	
	Kcal JI/EB		Kcal JI/EB		Kcal JI/EB		Kcal JI/EB		Kcal JI/EB	
Sopa	Feijão verde	99	Creme de abóbora com coentros	93	Caldo verde	100	Creme de ervilhas	95	Alho francês	187
Prato	Misto de legumes estufados (cenoura, courgete, milho e feijão verde)	107	Salada de grão com bacalhau, batata, cenoura aos cubos e ovo ralado	607/640	Frango assado	120/161	Massinha de peixe (bacalhau fresco) c/coentros	555/674	Arroz de carne de porco com cenoura aos cubos	641/778
Guarnição/Acompanhamento	Massa espiral, alface e tomate	402/506			Arroz de cenoura e salada de tomate e oregãos	443/548	Salada de alface	49	Salada de alface e cenoura ralada	54
Sobremesa	Fruta da época	60	logurte de aromas	89	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60
	16-10-2017		17-10-2017		18-10-2017		19-10-2017		20-10-2017	
	Kcal JI/EB		Kcal JI/EB		Kcal JI/EB		Kcal JI/EB		Kcal JI/EB	
Sopa	Agrião	90	Creme de abóbora com coentros	81	Alho francês	97	Espinafres	87	Feijão com lombardo	204
Prato	Hamburguer misto no forno (porco e vaca)	85/114	Arroz de atum	564/712	Tirinhas de frango c/cogumelos	109/130	Saladinha de pescada, batata, cenoura aos cubos, feijão verde e ervilhas	273/298	Arroz de aves (frango e peru)	642/778
Guarnição/Acompanhamento	Esparguete e salada de alface c/ ervas aromáticas	407/514	Salada de tomate e pepino	57	Massa fusilli, milho e cenoura ralada	509/613			Salada de alface e milho	78
Sobremesa	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60	logurte aroma	89	Fruta da época	60
	23-10-2017		24-10-2017		25-10-2017		26-10-2017		27-10-2017	
	Kcal JI/EB		Kcal JI/EB		Kcal JI/EB		Kcal JI/EB		Kcal JI/EB	
Sopa	Bróculos	84	Courgetes com cubinhos de cenoura	91	Feijão verde	89	Canja com Massinhas	150/189	Grão com espinafres	100
Prato	Rolo de carne	163/200	Abrótea cozida	101/115	Carne de porco estufada aos cubos	191/239	Bacalhau gratinado (batata palha e molho béchamel)	647/735	Massa laços c/ cogumelos, soja, milho e rebentos de soja	645/818
Guarnição/Acompanhamento	Esparguete, alface e beterraba	412/519	Batata, cenoura e bróculos	250/267	Massa macarronete e salada de alface	396/500	Salada de tomate e oregãos	52	Salada de alface	49
Sobremesa	Fruta da época	60	logurte de aroma	89	Fruta da época	60	Madalena/Queque	190	Fruta da época	60
	30-10-2017		31-10-2017							
	Kcal JI/EB		Kcal JI/EB							
Sopa	Espinafres	87	Creme de Legumes	110						
Prato	Nuguetes de frango no forno	149/199	Filetes de pescada no forno, molho de manteiga e salsa	109/126						
Guarnição/Acompanhamento	Arroz de cenoura, salada de alface e couve rouxa	446/551	Salada camponesa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	225/243						
Sobremesa	Fruta da época	60	Gelatina	110						