



SEMANA 1

			Alergéneos	KCAL EB 2/3	KCAL SEC
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Abóbora com ervilhas	–	81	81
	PRATO	Hambúrgueres de aves no forno com fusilli tricolor	1, 6, 12	383	489
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com couve-flor, curgete, cenoura e arroz	–	538	676
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	–	46	64
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de beterraba	–	81	81
	PRATO	Arroz de cavala com grelos	4	450	522
	VEGETARIANO	Legumes salteados (espinafres, cenoura e grão) com fusilli tricolor	1, 3	408	482
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	–	59	80
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	–	78	78
	PRATO	Lombo de porco no forno com esparguete	1	515	584
	VEGETARIANO	Hambúrgueres vegetarianos com arroz de cenoura	1, 3, 7, 9	563	723
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	–	41	41
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Sumo 100% DI, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	252	252
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feijão branco com couve	–	104	104
	PRATO	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha e natas)	1, 4, 7	489	618
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1, 6	453	547
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	–	41	41
	SOBREMESA	Pudim flan ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	156 / 41	156 / 44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	301	301
SEXTA-FEIRA	SOPA	Brócolos	–	93	93
	PRATO	Strogonoff de frango com cogumelos e arroz	1, 7, 12	461	543
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos (feijão encarnado, cogumelos e lombardo) com arroz	12	537	608
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	–	52	73
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	365	365



SEMANA 2

		Alergêneos	KCAL EB 2/3	KCAL SEC
SEGUNDA-FEIRA	SOPA Agrião	–	81	81
	PRATO Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas	1, 4, 12	437	511
	VEGETARIANO Bifes de seitan estufados com tomate e arroz	1	453	547
	HORTÍCOLAS Alface, tomate e cenoura	–	46	64
	SOBREMESA Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	SOPA Creme de cenoura	–	81	81
	PRATO Pernas de frango assadas com arroz	–	625	715
	VEGETARIANO Macarronete salteado com grão, tomate e azeitonas	1, 12	440	561
	HORTÍCOLAS Alface, cenoura e beterraba	–	59	80
	SOBREMESA Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	SOPA Ervilhas	–	78	78
	PRATO Meia desfeita de bacalhau (bacalhau fresco, grão, batata, ovo e salsa)	3, 4	442	550
	VEGETARIANO Empadão de soja com puré de batata	1, 6, 7, 12	563	723
	HORTÍCOLAS Alface, tomate e milho	–	41	41
	SOBREMESA Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE Sumo 100% DI, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	252	252
QUINTA-FEIRA	SOPA Juliana	–	104	104
	PRATO Esparguete à bolonhesa (vitela)	1, 6	489	618
	VEGETARIANO Saladinha de feijão frade com batata, cenoura e feijão verde	–	453	547
	HORTÍCOLAS Alface, cenoura e beterraba	–	41	41
	SOBREMESA Gelado ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	255 / 41	255 / 44
	LANCHE Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	301	301
SEXTA-FEIRA	SOPA Grão e espinafres	–	93	93
	PRATO Tesourinhos de pescada com arroz de ervilhas	1, 2, 3, 4, 8, 14	409	476
	VEGETARIANO Arroz de ervilhas e cogumelos	1, 12	336	417
	HORTÍCOLAS Alface, tomate e couve roxa	–	52	73
	SOBREMESA Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE Leite meio gordo DI, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	365	365