



De 02 a 08 de setembro de 2019

2ª feira	ALMOÇO	Kcal	2ª feira	JANTAR	Kcal
Sopa	Legumes	221	Sopa	Creme de abóbora com cotovelinhos	283
Creche	Creme de legumes com vitela	289	Creche		
Criança/Adulto	Esparguete à bolonhesa	636	Criança/Adulto	Filetes de abrótea com batatinhas	1023
Creche	Esparguete à bolonhesa com carne de aves	291	Creche		
Adulto	Almofadinhas de Carne com arroz de coentros	456	Adulto		1023
Dieta	Almôndegas estufadas simples com legumes	756	Dieta	Red Fish assado no forno com batatas e legumes	1032
Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160	Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160
3ª feira			3ª feira		
Sopa	Alho francês	220	Sopa	Espinafres	221
Creche	Creme de alho francês com pescada	246	Creche		
Criança/Adulto	Filetes de pescada com arroz de tomate	792	Criança/Adulto	Salsichas frescas com lombardo e arroz	996
Creche	Filetes de pescada com arroz de tomate	479	Creche		
Adulto	Pescadinhas de rabo na boca com arroz de tomate	792	Adulto		996
Dieta	Filetes no forno com molho de limão e brócolos	617	Dieta	Frango cozido com legumes	883
Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160	Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160
4ª feira			4ª feira		
Sopa	Canja com carne desfiada	192	Sopa	Juliana	225
Creche	Creme de brócolos com frango	179	Creche		
Criança/Adulto	Empadão de arroz de aves	742	Criança/Adulto	Filetes de bacalhau com batatas	876
Creche	Empadão de arroz de aves	354	Creche		
Adulto	Bife de cebolada com batata cozida	742	Adulto		876
Dieta	Rolo de carne simples com arroz e salada	669	Dieta	Massada de tamboril com legumes	713
Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160	Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160
5ª feira			5ª feira		
Sopa	Grão com espinafres	315	Sopa	Da horta	301
Creche	Puré de abóbora com abrótea	171	Creche		
Criança/Adulto	Tesourinhos no forno com arroz primavera	809	Criança/Adulto	Perna de peru assada com ratatuille	713
Creche	Tesourinhos no forno com arroz primavera	328	Creche		
Adulto	Carapauzinhos fritos com açorda de alho e coentros	705	Adulto		456
Dieta	Carapaus grelhados com legumes	582	Dieta	Perú estufado simples com arroz de cenoura	795
Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160	Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160
6ª feira			6ª feira		
Sopa	Creme de couve flor	232	Sopa	Vegetais	221
Creche	Creme de couve flor com borrego	257	Creche		
Criança/Adulto	Frango estufado com massa	921	Criança/Adulto	Pescada à Bela Moleira com batata corada	572
Creche	Frango estufado com massa	375	Creche		
Adulto	Perinhas de frango à passarinho	921	Adulto		572
Dieta	Frango assado com arroz e legumes	896	Dieta	Pescada estufada simples c/ batata e leg. cozidos	526
Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160	Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160
Sábado			Sábado		
Sopa	Creme de cenoura com hortelã	213	Sopa	Camponesa	267
Criança/Adulto	Gratinado de grão com atum e espinafres	617	Criança/Adulto	Carne de vaca à Lafões	925
Adulto	Gratinado de grão com atum e espinafres	609	Adulto		925
Dieta	Abrótea cozida com legumes	496	Dieta	Carne vaca estufada ao natural c/arroz e legumes	872
Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160	Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160
Domingo			Domingo		
Sopa	Ervilhas com coentros	204	Sopa	Caldo Verde	404
Criança/Adulto	Febras estufadas com arroz e batata frita	926	Criança/Adulto	Bacalhau à florentina	491
Adulto	Virado Paulista	926	Adulto		491
Dieta	Febras grelhadas com arroz de manteiga	717	Dieta	Carapau grelhado com batata e salada	417
Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160	Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160

Composição das Refeições Intermédias

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
 Pequeno-almoço	Leite com chocolate, pão com marmelada ou cereais	Leite, pão com fiambre ou cereais	Leite, pão com queijo ou cereais	Leite, pão com marmelada ou cereais	Leite, pão com manteiga ou cereais	Leite, pão com fiambre ou cereais	Leite, pão com queijo ou cereais
 Lanche	Leite com chocolate, pão com fiambre	Iogurte e pão com queijo	Sumo e pão com chouriço	Leite, pão com fiambre	Iogurte e pão com marmelada	Leite com chocolate, pão com fiambre	Sumo e pão com marmelada
 Suplemento	Leite e bolacha D.I.	Leite e bolacha D.I.	Leite e bolacha D.I.	Leite e bolacha D.I.	Leite e bolacha D.I.	Leite e bolacha D.I.	Leite e bolacha D.I.
 Ceia	Leite ou chá e bolacha D.I.	Leite ou chá e bolacha D.I.	Leite ou chá e bolacha D.I.	Leite ou chá e bolacha D.I.	Leite ou chá e bolacha D.I.	Leite ou chá e bolacha D.I.	Leite ou chá e bolacha D.I.

Nota: Todos os pratos incluem legumes crus ou cozidos

* A ementa poderá ser alterada por motivos de força maior

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.