

		JI	1° CEB	
		Energia (kcal)	Energia (kcal)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	76,2	76,2
	Prato	Perca assada com ervas aromáticas e molho de limão ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco	294,9	316,3
	Veget.	Lentilhas de cebolada com Arroz branco	348,1	397,7
	Salada Legumes	Couves de Bruxelas, cenoura e nabo cozidos	13,6	14,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	58,9	58,9
	Prato	Macarronada de aves ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	319,7	348,0
	Veget.	Feijão estufado ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com Massa fusilli alegre (com milho e cenoura)	410,5	428,8
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e pepino	7,0	7,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	83,1	83,1
	Prato	Pescada estufada com cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e batatas cozidas	190,2	209,5
	Veget.	Favas estufadas com cogumelos e curgete ⁽¹²⁾ , Batatas cozidas	249,8	282,5
	Salada Legumes	Couve flor e brócolos	4,3	5,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Pudim de caramelo ⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 71,0	86,0 / 71,0
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e agrião (folha)	76,6	76,6
	Prato	Hamburguer de vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Arroz de ervilhas	330,9	355,3
	Veget.	Arroz de açafraão com ervilhas, abóbora e espinafres ⁽⁹⁾	310,6	342,3
	Salada Legumes	Salada de rúcula, beterraba e milho	301,2	308,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	<h1>Feriado</h1>		
	Prato			
	Veget.			
	Salada Legumes			
	Sobremesa			

Alérgicos: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgicos mencionados na legenda.

Ementa

4 a 8 Novembro



		JI	1º CEB	
		Energia (kcal)	Energia (kcal)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de Abóbora com agrião (folha)	78,8	78,8
	Prato	Lasanha de Carne de Vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	403,6	431,4
	Veget.	Lasanha Vegetariana (feijão, cenoura, pimentos e abóbora) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	478,2	498,0
	Salada Legumes	Feijão verde e couve coração cozidos	10,6	10,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres (folha) ⁽⁹⁾	75,3	75,3
	Prato	Meia desfeita de Bacalhau (Bacalhau lascado, batatas, grão e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	319,9	365,1
	Veget.	Meia desfeita de grão (batatas, grão, cenoura, pimentos e cebola)	257,2	308,3
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	7,3	8,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	72,9	72,9
	Prato	Bifes de Frango com cogumelos (sem natas) ⁽¹²⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	322,6	346,1
	Veget.	Seitan de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com Esparguete	323,7	348,2
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e milho	23,7	24,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	74,7	74,7
	Prato	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de tomate	364,3	491,3
	Veget.	Lentilhas estufadas com tomate e Arroz branco	353,0	403,5
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e pepino	7,6	8,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	75,4	75,4
	Prato	Febras estufadas ao alinho com Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	305,1	329,7
	Veget.	Massa gratinada com favas, cenoura e tomate ⁽⁶⁾	336,8	371,9
	Salada Legumes	Feijão verde, milho e cenoura cozidos	29,6	29,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0

Alérgicos: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos

Ementa

11 a 15 Novembro



		JI	1º CEB	
		Energia (kcal)	Energia (kcal)	
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	78,0	78,0
	Prato	Empadão (arroz) de Atum ⁽⁴⁾	370,2	398,4
	Veget.	Empadão de lentilhas	244,5	293,3
	Salada Legumes	Salada de cenoura, rúcula e tomate	9,8	11,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)	79,1	79,1
	Prato	Coxas de Frango estufadas com Fusilli alegre (Fusili, milho, cenoura e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	443,9	470,2
	Veget.	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz	305,1	337,0
	Salada Legumes	Salada de alface e tomate	4,5	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	83,5	83,5
	Prato	Salmão assado em cama de curgete ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batata assada	384,8	412,2
	Veget.	Favas estufadas com cenoura e Batatas assadas	270,2	303,0
	Salada Legumes	Couve coração ripada e cenoura ralada salteados	36,6	36,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Leite creme ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 71,9	86,0 / 71,9
5ª Feira	Sopa	Creme de feijão com nabiças (folha) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	95,2	95,2
	Prato	Perna de borrego estufada com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	324,0	349,8
	Veget.	Strogonoff de tofu (com bebida vegetal) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com Esparguete	331,1	365,6
	Salada Legumes	Salada de beterraba, rúcula e milho	22,9	24,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	80,0	80,0
	Prato	Abrótea estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas	174,6	194,1
	Veget.	Falafel de grão no forno ⁽¹⁾ , Batatas cozidas	280,7	331,9
	Salada Legumes	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos	8,7	10,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0

Alérgicos: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos