

Maio 2016

ANO LETIVO 2015-2016

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira			
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1			
Semana de 02 a 06 de maio de 2016												
Semana	Sopa	Canja	160	Caldo verde	80	Espinafres	85	Macedónia	103	Creme de cenoura com ervilhas	93	
	Prato	Carne de porco estufada	332	Salada do mar (atum, feijão frade, milho e cenoura)	464	Arroz de aves no forno	509	Bacalhau gratinado (bacalhau, batata palha e molho branco)	733	Peru estufado	235	
	Guarnição	Massa lacinhos e salada mista	264			Salada de alface	48	Cenoura ralada	51	Esparguete e salada de tomate	270	
5	Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Arroz doce	50/175	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	
	Semana de 09 a 13 de maio de 2016											
Semana	Sopa	Feijão verde	86	Couve portuguesa	84	Puré de feijão branco com legumes	190	Abóbora com agrião	83	Juliana	83	
	Prato	Douradinhos no forno	242	Ensopado de frango	568	Salada de salmão (salmão, cenoura, batata e ervilhas)	516	Esparguete à bolonhesa	501	Pescada cozida	117	
	Guarnição	Arroz de tomate e cenoura ralada	298	Batata cozida e salada	252			Salada de alface	48	Batata e brócolos cozidos	257	
6	Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Pudim caramelo	50/224	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	
	Semana de 16 a 20 de maio de 2016											
Semana	Sopa	Creme de legumes	89	Lombardo com feijão	196	Espinafres	85	Abóbora com alho francês	86	Creme de alface	79	
	Prato	Rolo de carne no forno	370	Salada de verão (bacalhau, ovo, grão, batata e cenoura)	484	Bife de frango estufado	172	Chilli vegetariano	175	Jardineira de porco	326	
	Guarnição	Arroz de cenoura e salada de tomate	301			Massa e salada de alface	256	Arroz branco e salada de tomate	297			
7	Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Gelatina tutti-frutti	50/184	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	
	Semana de 23 a 27 de maio de 2016											
Semana	Sopa	Couve flor e cenoura ralada	91	Courgette e cenoura ralada	85	Agrião	86	Feriado		Repolho com grão	218	
	Prato	Pasteis de bacalhau	314	Peru estufado	235	Arroz de peixe	350				Pescada com salada russa (batata, cenoura, feijão verde e ovo cozido)	288
	Guarnição	Arroz de cenoura e salada mista	298	Massa espiral e salada de cenoura e tomate	264	Salada de alface e cenoura ralada	52					
8	Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89				Fruta da época / logurte de aromas	50/89

Junho 2016

ANO LETIVO 2015-2016

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		
Semana 1	Semana de 30 de maio a 03 de Junho de 2016										
	Sopa	Abóbora com alho francês	86	Repolho com grão	218	Nabiças	90	Juliana	83	Creme de alface	79
	Prato	Hambúrguer (misto)	170	Salmão desfiado	422	Peru estufado	235	Pescada no forno	131	Salada primaveril (massa fusilli tricolor, queijo, fiambre, cogumelos e ovo)	422
	Guarnição	Esparguete e salada alface	263	Batata, cenoura e feijão verde cozidos	261	Arroz de legumes e salada de tomate	318	Batata assada e feijão verde e cenoura cozidos	243		
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Pudim de chocolate	50/224	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	
Semana 2	Semana de 6 a 10 de Junho de 2016										
	Sopa	Couve portuguesa	84	Creme de legumes	89	Abóbora com agrião	83	Lombardo	83	Feijão catarino com espinafres	190
	Prato	Douradinhos no forno	242	Esparguete à Bolonhesa	501	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau, cenoura e ovo)	484	Lascas de frango com massa fusilli tricolor, milho, ervilhas e coentros	560	Lombos de peixe no forno com molho de limão	165
	Guarnição	Arroz de legumes e salada de tomate	318	Salada de alface	48					Puré de batata e cenoura cozida	373
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Salada de fruta	50/162	Fruta da época / Gelatina morango	50/184	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	
Semana 3	Semana de 13 a 17 de Junho de 2016										
	Sopa	Creme de alho francês	85	Couve portuguesa	84	Canja	160	Feijão branco com couve rouxa	191	Creme de cenoura	77
	Prato			Massinha de peixe	351	Perna de frango no forno	109			Carne de porco estufada	332
	Guarnição	Lasanha de espinafres, cenoura e soja	593	Cenoura ralada	51	Esparguete e salada de alface e cenoura	267	Atum com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	458	Arroz de açafraão e ervilhas e salada de alface	310
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Arroz doce	50/175	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	
Semana 4	Semana de 20 a 24 de Junho de 2016										
	Sopa	Camponesa (feijão catarino, lombardo, cenoura e massa cotovelas)	195	Creme de cenoura	77	Couve portuguesa	84	Agrião	86	Couve flor e cenoura ralada	91
	Prato			Almôndegas estufadas	283	Pota estufada com feijão	250	Frango estufado	298	Arroz de maruca com pimentos	321
	Guarnição	Abrótea cozida, batata, cenoura, ervilha e ovo	312	Esparguete e salada de alface	263	Arroz branco e salada de tomate	297	Massa fusilli e salada de alface e cenoura ralada	260	Cenoura ralada	51
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Gelatina pêssego	50/184	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	