



Ratatui de Peru (beringela, curgete, cenoura) c/ massa

## Ementa

17 Outubro a 11 Novembro



Semana 5	2ª Feira 17-Out	Kcal JNEB1	3ª Feira 18-Out	Kcal JNEB1	4ª Feira 19-Out	Kcal JNEB1	5ª Feira 20-Out	Kcal JNEB1	6ª Feira 21-Out	Kcal JNEB1
<b>Sopa:</b>	Brocolos	87	Feijão Verde	90	Couve flor e nabo	86	Creme de cenoura c/ couve rizada	88	Grão c/ nabiças	92
<b>Prato:</b>	Empadão de Atum c/ cama espinafres e cenoura (puré de batata) <sup>(4)(7)(12)</sup>	397	Arroz de Aves no forno	423	Lombo de Fogonero c/ ervas aromáticas <sup>(4)</sup> e batatinhas coradas	224	Carne de Porco assada fatiada c/ macarrão <sup>(1)(3)</sup>	312	Potas <sup>(14)</sup> estufadas c/ ervilhas, cenoura e batata	265
<b>Vegetais</b>	Incorporado no prato		Salada de tomate	44	Salada de tomate	44	Salada de alface e beterraba	42	Incorporado no prato	
<b>Sobremesa</b>	Fruta época \ logurte Aromas <sup>(7)</sup>	50/89	Fruta época \ logurte Aromas <sup>(7)</sup>	50/89	Fruta época \ logurte Aromas <sup>(7)</sup>	50/89	Fruta época \ Pudim flan <sup>(7)</sup>	50/225	Fruta época \ logurte Aromas <sup>(7)</sup>	50/89
Semana 6	2ª Feira 24-Out	Kcal JNEB1	3ª Feira 24-Out	Kcal JNEB1	4ª Feira 26-Out	Kcal JNEB1	5ª Feira 27-Out	Kcal JNEB1	6ª Feira 28-Out	Kcal JNEB1
<b>Sopa:</b>	Alho Francês	83	Creme de legumes	92	Caldo Verde	84	Feijão c/ c. lombardo	84	Agrião	87
<b>Prato:</b>	Esparguete <sup>(1)(3)</sup> á Bolonhesa (vaca)	344	Bacalhau Gratinado (cenoura, puré de batata e molho)	357	Ranchinho de Frango (grão, macarrão cenoura, c.	403	Pescada cozida <sup>(4)</sup> c/ batata cozida	230	Bifinhos de Porco de cebolada c/ arroz de cenoura	358
<b>Vegetais</b>	Salada de Tomate	44	Salada alface e pepino	43	Incorporado no prato		C. bruxelas e cenoura	25	Salada de alface	39
<b>Sobremesa</b>	Fruta época \ logurte Aromas <sup>(7)</sup>	50/89	Fruta época \ logurte Aromas <sup>(7)</sup>	50/89	Fruta época \ logurte Aromas <sup>(7)</sup>	50/89	Fruta da época \ Gelatina de Morango	50/146	Fruta época \ logurte Aromas <sup>(7)</sup>	50/89
Semana 7	2ª Feira 31-Out	Kcal JNEB1	3ª Feira 01-Nov	Kcal JNEB1	4ª Feira 02-Nov	Kcal JNEB1	5ª Feira 03-Nov	Kcal JNEB1	6ª Feira 04-Nov	Kcal JNEB1
<b>Sopa:</b>	Creme de Cenoura	89			Curgete c/ cenoura ralada	85	Canja c/ massinhas <sup>(1)(3)</sup>	77	Creme de grão c/ couve rizada	92
<b>Prato:</b>	Rissois de Pescada <sup>(1)(3)(4)</sup> c/ arroz de tomate	673	<b>FERIADO</b>		Salada Camponesa de Peixe (Abrotea, batata, cenoura, ervilhas, milho) <sup>(4)</sup>	206	Frango no forno c/ arroz branco	477	Filetes de Pescada estufados <sup>(4)</sup> c/ puré de batata <sup>(7)(12)</sup>	211
<b>Vegetais</b>	Salada alface e pepino	43			Incorporado no prato		Salada de tomate e beterraba	39	Cenoura cozida	8
<b>Sobremesa</b>	Fruta época \ logurte Aromas <sup>(7)</sup>	50/89			Fruta época \ logurte Aromas <sup>(7)</sup>	50/89	Fruta da época \ Arroz Doce <sup>(3)(7)</sup>	50/231	Fruta época \ logurte Aromas <sup>(7)</sup>	50/89
Semana 8	2ª Feira 07-Nov	Kcal JNEB1	3ª Feira 08-Nov	Kcal JNEB1	4ª Feira 09-Nov	Kcal JNEB1	5ª Feira 10-Nov	Kcal JNEB1	6ª Feira 11-Nov	Kcal JNEB1
<b>Sopa:</b>	Feijão Verde e cenoura	92	Abóbora	82	C. Lombardo	87	Creme de Ervilhas	86	Alface	81
<b>Prato:</b>	Empadão de Soja (puré de batata) <sup>(6)(7)(12)</sup>	352	Caldeirada de Tintureira <sup>(4)</sup>	226	Macarrão Frango e brocolos gratinado <sup>(1)(3)(7)</sup>	432	Pescada no forno à Portuguesa <sup>(4)</sup> c/ batata assada	227	Feijoadinha c/ arroz (Porco, feijão, cenoura, c. lombardo)	403
<b>Vegetais</b>	Salada de tomate	44	Salada de alface	39	Incorporado no prato		Brocolos e cenoura	16	Incorporado no prato	
<b>Sobremesa</b>	Fruta época \ logurte Aromas <sup>(7)</sup>	50/89	Fruta época \ logurte Aromas <sup>(7)</sup>	50/89	Fruta época \ logurte Aromas <sup>(7)</sup>	50/89	Fruta da época \ Gelatina	50/146	Fruta época \ logurte Aromas <sup>(7)</sup>	50/89

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijá; (9)Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremço; (14) Moluscos