

		Kcal	Terça-Feira (01/10/24)	Kcal	Quarta-Feira (02/10/24)	Kcal	Quinta-Feira (03/10/24)	Kcal	Sexta-Feira (04/10/24)	Kcal		
SOPA			Creme de Lentilhas	87	Nabo e Espinafres	75	Creme de Abóbora com espinafres	76	Juliana	82		
PRATO 1			Filete de Red fish (4) no forno com batata assada e feijão verde	403	Fibras de porco estufadas (12) com cogumelos e arroz de feijão	311	Alho francês à brás (batata palha, alho francês, couve lombarda, cenoura, ovo, azeitonas e salsa) (3,7)	532	Perna de peru assada no forno com massa fusilli (1)	322		
PRATO 2			Bife de tofu (6) no forno com batata assada e feijão verde	269	Tirinhas de seitan (1,6) com cogumelos e arroz de feijão	265	Legumes com grão à brás (1)	447	Salteado de cogumelos, alho francês, couve lombarda e grão-de-bico com massa fusilli (1)	421		
HORTICOLAS			Alface, pepino e beterraba	33	Rúcula, couve-roxa e cenoura	40	Alface, cenoura e milho	48	Alface, tomate e pepino	17		
SOBREMESA			Fruta da época (3 variedades)/Maçã assada	44/46	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44		
LANCHE			Bolacha de milho, com doce de marmelada e iogurte líquido (7)	238	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão com queijo (1,7) e sumo 100% fruta	264		
			Segunda-Feira (07/10/24)		Terça-Feira (08/10/24)		Quarta-Feira (09/10/24)		Quinta-Feira (10/10/24)		Sexta-Feira (11/10/24)	
SOPA			Macedónia de Legumes	89	Grão com nabijas	113	Creme de feijão vermelho com couve lombarda	82	Couve galega	94	Creme de couve-flor	86
PRATO 1			Barrinhas de pescada no forno (1,4) com arroz de legumes (couve e cenoura)	375	Frango estufado com esparguete (1,12)	387	Lambinhos de salmão (4) com batata e legumes no forno (brócolos e cenoura)	491	Arroz de Aves (pato e peru) (12)	464	Abrotea no forno com batata assada aos gamos, grão-de-bico, ovo e feijão verde cozido (3,4)	410
PRATO 2			Estufado de feijão vermelho e arroz Primavera	433	Bolonhesa de lentilhas com cenoura e curgete (1)	282	Salada de feijão frade com batata cozida, brócolos e cenoura	374	Arroz de seitan às tirinhas com tomate, pimento e cenoura (1)	285	Tofu à Gomes de Sá (6)	403
HORTICOLAS			Cenoura, alface e couve-roxa	30	Alface, cenoura e milho	48	Tomate, cenoura e pepino	21	Alface, rúcula e beterraba	42	Rúcula, cenoura e tomate	26
SOBREMESA			Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/ Arroz doce (7)	44/128	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE			Queque (1,3,6,7), leite simples (7) e 1 maçã	313	Bolacha de milho, com doce de marmelada e iogurte líquido (7)	238	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão com queijo (1,7) e sumo 100% fruta	264
			Segunda-Feira (14/10/24)		Terça-Feira (15/10/24)		Quarta-Feira (16/10/24)		Quinta-Feira (17/10/24)		Sexta-Feira (18/10/24)	
SOPA			Primavera	76	Creme de ervilhas	73	Creme de Alho francês e couve-flor	92	Couve Lombarda	80	Grelos	89
PRATO 1			Almôndegas mistas estufadas com esparguete (1,12)	375	Paloco à Gomes de Sá (3,4)	298	Massa macaronete com ovo cozido e salteado de brócolos e cenoura raspada (1,3)	305	Salada russa (atum, batata, ervilhas e cenoura) (4)	381	Bifanas de porco estufadas (12) com Arroz de cenoura	320
PRATO 2			Almôndegas vegetarianas estufadas com esparguete (1,6)	365	Tofu à Gomes de Sá (6)	254	Rancho da horta com massa macaronete (1,6)	392	Salada mexicana (feijão vermelho, ervilhas, batata, cenoura e milho)	461	Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto	363
HORTICOLAS			Rúcula, alface e beterraba	42	Alface, tomate e pepino	17	Cenoura, couve-roxa e pepino	31	Cenoura, alface e couve-roxa	30	Alface, tomate e milho	46
SOBREMESA			Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE			Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Bolacha de milho, com doce de marmelada e iogurte líquido (7)	238	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão com queijo (1,7) e sumo 100% fruta	264
			Segunda-Feira (21/10/24)		Terça-Feira (22/10/24)		Quarta-Feira (23/10/24)		Quinta-Feira (24/10/24)		Sexta-Feira (25/10/24)	
SOPA			Feijão verde	79	Feijão vermelho e hortaliça	96	Creme de Alho francês	84	Couve branca com cenoura ripada	86	Creme de legumes	85
PRATO 1			Massada de peixe (tamboril e red fish) (1,4)	322	Hambúrguer misto (vaca e porco) no pão (1,6,12) com alface e batata frita	346	Filete de pescada no forno com crosta de broa (1,4) e ervas aromáticas, batata, cenoura e feijão verde	400	Pá de porco assada no forno com massa lacinhos (1,12) e legumes laminados salteados (brócolos, couve, curgete, cenoura)	326	Arroz malandrino de peixe (abrotea e tintureira) (4)	279
PRATO 2			Massada de soja e legumes (tomate, curgete, cenoura e milho) e ervilhas (1,6)	411	Hambúrguer de quinoa e vegetais no pão (1,6,7) com alface e batata frita	341	Seitan no forno com crosta de broa (1) e ervas aromáticas, batata, cenoura e feijão verde	397	Salteado de legumes (cogumelos, brócolos, couve, curgete, cenoura) com grão-de-bico e massa lacinhos (1)	382	Feijoada de legumes e cogumelos com arroz	393
HORTICOLAS			Tomate, couve-roxa e e milho	56	Alface, cenoura e milho	48	Alface, cenoura e beterraba	35	Alface, tomate e pepino	17	Alface, couve-roxa e milho	59
SOBREMESA			Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/Pera assada	44/33
LANCHE			Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Fatia de bolo (1,12) e iogurte líquido (7)	215	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão com queijo (1,7) e sumo 100% fruta	264
			Segunda-Feira (28/10/24)		Terça-Feira (29/10/24)		Quarta-Feira (30/10/24)		Quinta-Feira (31/10/24)			
SOPA			Brócolos	85	Alho francês	92	Grão com cenoura e curgete aos cubinhos	102	Creme de chuchu	80		
PRATO 1			Nugguets de frango no forno (1,3) com arroz de ervilhas	397	Salmão (4) no forno com legumes salteados (curgete, cenoura, brócolos e pimento) e batata assada	511	Cubos de peru salteados com cogumelos, brócolos e massa penne (1)	349	Empadão de pescada (4) , alho francês e cenoura estufados (com arroz)	314		
PRATO 2			Cogumelos estufados com lentilhas e arroz de ervilhas	392	Seitan (1) no forno com legumes salteados (curgete, cenoura, brócolos e pimento) e batata assada	273	Cubos de seitan salteados com cogumelos, brócolos e massa penne (1,6)	309	Empadão de soja , ervilhas e legumes (com arroz) (6)	350		
HORTICOLAS			Alface, beterraba e pepino	33	Rúcula, alface e cenoura	30	Alface, cenoura e beterraba	35	Alface, pepino e tomate	17		
SOBREMESA			Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina vegetal	44/69		
LANCHE			Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Bolacha de milho, com doce de marmelada e iogurte líquido (7)	238	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197		