

			KCAL
29. Feira	Sopa	Cenoura c/ Couve Coração ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	80,1
	Berçário	Sopa de Cenoura e Couve coração c/ Peru	106,4
	Creche e Pré-escolar	Bife de Peru Grelhado c/ arroz de cenoura, salada	230,9
	Vegetariano	Arroz de Soja c/ Brócolos, Cenoura e Milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	312,2
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
39. Feira	Sopa	Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	87,3
	Berçário	Sopa de Nabiças c/ Pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	107,4
	Creche e Pré-escolar	Salada de Pescada c/ Batata, Ervilhas, Feijão Verde e Cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	171,3
	Vegetariano	Salada de Ervilhas c/ Batata, Ovo, Cenoura e Feijão Verde ⁽³⁾	196,6
	Sobremesa	Fruta Passada / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	49,7 // 60,0
49. Feira	Sopa	Alho Francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	73,7
	Berçário	Sopa de Alho Francês c/ Carne de Vaca ⁽⁹⁾	101,8
	Creche e Pré-escolar	Carne de Vaca Estufada Simples c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e brócolos cozidos	261,8
	Vegetariano	Feijão Manteiga Estufado c/ Cogumelos ⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e brócolos	325,1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
59. Feira	Sopa	Feijão c/ Lombardo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	104,8
	Berçário	Sopa de Lombardo c/ Abrótea ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	102,1
	Creche e Pré-escolar	Douradinhos no Forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate e salada	286,9
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Cenoura e Curgete, arroz branco	290,6
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
69. Feira	Sopa	Espinafres c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	103,8
	Berçário	Sopa de Espinafres c/ Frango ⁽⁹⁾	96,5
	Creche e Pré-escolar	Ranchinho de Frango c/ Massa e Grão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	286,0
	Vegetariano	Ranchinho de Legumes (grão, macarrão, lombardo, cenoura, cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	248,0
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

Alergénios: (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 alérgenos mencionados na legenda.

31 MARÇO A 04 ABRIL

KCAL

29, Feira	Sopa	Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	60,8
	Berçário	Sopa de Legumes c/ Carne de Vaca ⁽⁹⁾	88,9
	Creche e Pré-escolar	Bife de Frango Grelhado c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	178,8
	Vegetariano	Bolonhesa de Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , salada	271,1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
39, Feira	Sopa	Feijão Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	82,4
	Berçário	Sopa de Feijão Verde c/ Escamudo ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	102,5
	Creche e Pré-escolar	Lombinhos de Escamudo Assados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata assada e brócolos cozidos	180,5
	Vegetariano	Ervilhas Guisadas c/ Feijão Verde, Milho e Cenoura, batata assada	209,6
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
49, Feira	Sopa	Creme de Abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	62,6
	Berçário	Sopa de Abóbora c/ Peru	88,9
	Creche e Pré-escolar	Carne de Peru Estufada Simples c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e cenoura	214,5
	Vegetariano	Grão Salteado c/ Lombardo, Tomate, Cenoura e Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	264,1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
59, Feira	Sopa	Feijão c/ Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	109,5
	Berçário	Sopa de Nabiças c/ Pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	107,4
	Creche e Pré-escolar	Pescada Cozida c/ Ovo ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , batata, feijão verde e cenoura cozidos	205,5
	Vegetariano	Alho Francês à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , salada	331,6
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
69, Feira	Sopa	Lombardo e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75,3
	Berçário	Sopa de Lombardo e Cenoura c/ Frango	102,1
	Creche e Pré-escolar	Perna de Frango Corada c/ arroz de ervilhas e salada	333,4
	Vegetariano	Feijão Branco Estufado c/ Abóbora e Espinafres ⁽⁹⁾ , arroz	334,6
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

Alergénios: (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) Tremçoço; (14) Moluscos

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

29, Feira	Sopa	Ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	74,3
	Berçário	Sopa de Cenoura c/ Frango	89,4
	Creche e Pré-escolar	Tirinhas de Frango Estufado c/ Cogumelos ⁽¹²⁾ , arroz de cenoura e salada	264,2
	Vegetariano	Ervilhas Estufadas c/ Tomate, Cogumelos, Milho e Cenoura ⁽¹²⁾ , arroz	232,5
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
39, Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	85,8
	Berçário	Sopa de Couve Coração c/ Abrótea ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	100,2
	Creche e Pré-escolar	Abrótea Estufada Simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Salada	167,5
	Vegetariano	Soja Fina Estufada c/ Cenoura e Couve ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	277,9
	Sobremesa	Fruta Passada / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	49,7 // 60,0
49, Feira	Sopa	Creme de Legumes c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	107,1
	Berçário	Sopa de Alface c/ Carne de Vaca	99,6
	Creche e Pré-escolar	Carne de Vaca Estufada Simples c/ Macedónia de batata e legumes	273,2
	Vegetariano	Salada de Grão c/ Cenoura, Feijão Verde, Ovo ⁽³⁾ e Batata	197,4
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
59, Feira	Sopa	Lombardo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75,3
	Berçário	Sopa de Lombardo c/ Pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	95,4
	Creche e Pré-escolar	Arroz de Bacalhau c/ Tomate e Coentros ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , salada	195,6
	Vegetariano	Guisado de 2 Feijões c/ arroz de legumes ⁽⁹⁾	335,4
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
69, Feira	Sopa	Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	87,3
	Berçário	Sopa de Nabiças c/ Peru	113,6
	Creche e Pré-escolar	Massinha de Peru c/ Cenoura e Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	189,4
	Vegetariano	Massinha de Lentilhas, Cenoura e Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	259,7
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

Alergénios: (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 alérgenos mencionados na legenda.

29, Feira	Sopa	Alho Francês c/ Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	73,7
	Berçário	Sopa de Alho Francês c/ Peru ⁽⁹⁾	96,0
	Creche e Pré-escolar	Bife de Peru Grelhado c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	168,0
	Vegetariano	Esparguete guisada c/ Ervilhas, Milho e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	225,0
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
39, Feira	Sopa	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	93,5
	Berçário	Sopa de Feijão Verde c/ Pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	102,5
	Creche e Pré-escolar	Rolinhos de Pescada no Forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de brócolos e salada	234,0
	Vegetariano	Soja Estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz de brócolos e salada	307,3
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
49, Feira	Sopa	Creme de Alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	71,7
	Berçário	Sopa de Alface c/ Frango	150,4
	Creche e Pré-escolar	Frango Estufado Simples c/ batata e cenoura cozidas	181,8
	Vegetariano	Tortilha de Legumes ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	191,1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
59, Feira	Sopa	Horta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	84,5
	Berçário	Sopa de Abóbora c/ Salmão ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	78,9
	Creche e Pré-escolar	Massinha de Salmão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾ e salada	332,4
	Vegetariano	Massinha de Grão, Brócolos, Tomate e Coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	251,2
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
69, Feira	Sopa	Feijão c/ Couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	104,7
	Berçário	Sopa de Couve Coração c/ Peru	93,4
	Creche e Pré-escolar	Peito de Peru Assado Simples c/ arroz branco e cenoura cozida	206,3
	Vegetariano	Feijoada Vegetariana ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz branco	390,5
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

Alergénios: (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) Tremçoço; (14) Moluscos

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

Ementa

21 A 25 ABRIL



KCAL

29. Feira	Sopa	Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	69,7
	Berçário	Sopa de Brócolos c/ Carne de Vaca	97,8
	Creche e Pré-escolar	Frango estufado ao natural c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	186,6
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas em Molho de Tomate c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	254,3
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
39. Feira	Sopa	Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	69,7
	Berçário	Sopa de Espinafres c/ Abrótea ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾	94,0
	Creche e Pré-escolar	Salada de Red Fish c/ batata, cenoura e brócolos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	182,7
	Vegetariano	Salada de Feijão Frade, Ovo, Batata, Cenoura e Brócolos ⁽³⁾ (quente)	177,3
	Sobremesa	Fruta Passada / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	49,7 // 60,0
49. Feira	Sopa	Feijão Branco c/ Couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	111,4
	Berçário	Sopa de Couve c/ Frango	106,9
	Creche e Pré-escolar	Bifinhos de Frango Grelhados c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e cenoura cozida	179,7
	Vegetariano	Massa Estufada c/ Soja, Ervilhas e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	297,7
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
59. Feira	Sopa	Alho Francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	73,7
	Berçário	Sopa de Alho Francês c/ Pescada ⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾	93,8
	Creche e Pré-escolar	Filetes de Pescada no Forno ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate e salada	187,2
	Vegetariano	Feijão Branco Guisado c/ Espinafres, Abóbora e Cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	364,1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
69. Feira	Sopa		
	Berçário		
	Creche e Pré-escolar	FERIADO	
	Vegetariano	DIA DA LIBERDADE	
	Sobremesa		

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

Alergénios: (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) Tremçoço; (14) Moluscos

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

Ementa

28 A 02 MAIO



KCAL

29. Feira	Sopa	Creme de Abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	65,3
	Berçário	Sopa de Abóbora c/ Peru	91,6
	Creche e Pré-escolar	Arroz de Aves no Forno ⁽³⁾ , salada	223,3
	Vegetariano	Ovos Mexidos c/ Tomate e Oregãos ⁽³⁾ , arroz de couve e cenoura	195,8
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
39. Feira	Sopa	Lombardo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75,3
	Berçário	Sopa de Lombardo c/ Fogonero ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	95,4
	Creche e Pré-escolar	Medalhões de Fogonero no Forno c/ Tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , batata e cenoura	149,9
	Vegetariano	Soja Estufada c/ Cogumelos e Cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , batata corada	263,3
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
49. Feira	Sopa	Feijão Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	82,4
	Berçário	Sopa de Feijão Verde c/ Frango	109,2
	Creche e Pré-escolar	Frango Guisado c/ Ervilhas e massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	332,3
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Legumes ⁽⁹⁾ , massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	184,2
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
59. Feira	Sopa	FERIADO DIA DO TRABALHADOR	
	Berçário		
	Creche e Pré-escolar		
	Vegetariano		
	Sobremesa		
69. Feira	Sopa	Creme de Alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	64,2
	Berçário	Sopa de Alface c/ Carne de Vaca	92,3
	Creche e Pré-escolar	Carne de Vaca Estufada c/ arroz branco e salada	309,2
	Vegetariano	Chili de Cogumelos e Couve ⁽¹²⁾ c/ arroz branco e salada	209,4
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

Alergénios: (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) Tremçoço; (14) Moluscos

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