

- JI e 1º ciclo

SEXTA-FEIRA 09 DE OUTUBRO			Alergénios		Valor calórico (kcal)	
					JI	EB
Sopa	Creme de alho francês		12			
Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		398	469
Prato vegetariano	Arroz de feijão-encarnado com legumes (macadônia, courgette, pimento vermelho e verde)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13		446	529
Salada/vegetais	Alface e pepino					
Sobremesa	Fruta da época					
Pão	1 Pão de mistura		1			