


**ESCOLA EB1 DE FIGUEIREDO****MÊS DE JANEIRO**

<b>DIA 4</b>	Sopa	Nabiças	106 Kcal
	Prato	Almondegas Com Fusillis Tricolores	560,4 Kcal
	Salada	Salada de Alface	3,60 Kcal
	Bebida	Água	
	Sobremesa	Fruta da Época	67,00 Kcal
<b>DIA 5</b>	Sopa	Sopa de Feijão Verde	148 Kcal
	Prato	Lulas de Tomatada Com Arroz Branco	549 Kcal
	Salada	Salada de Rúcula e Cenoura	87,15 Kcal
	Bebida	Água	
	Sobremesa	Gelatina	35,00 Kcal
<b>DIA 6</b>	Sopa	Creme de Beterraba	116,00 Kcal
	Prato	Carne de Porco Assada com Batata	542,60 Kcal
	Salada	Salada de Tomate e Milho	87,60 Kcal
	Bebida	Água	
	Sobremesa	Fruta da Época	67,00Kcal
<b>DIA 7</b>	Sopa	Lentilhas	113,00 Kcal
	Prato	Salada Russa	538,80 Kcal
	Salada	Salada de tomate e Alface	65,35 Kcal
	Bebida	Água	
	Sobremesa	Fruta da Época	67,00 Kcal
<b>DIA 8</b>	Sopa	Espinafres e Coentros	110,00 Kcal
	Prato	Arroz de Pato	556,00 kcal
	Salada	Salada de Alface	33,60 Kcal
	Bebida	Água	
	Sobremesa	Fruta da Época	67,Kcal

**ESCOLA EB1 DE FIGUEIREDO****MÊS DE JANEIRO**

<b>DIA 11</b>	Sopa	Couve-Flor	123,00 Kcal
	Prato	Lacinhos com Atum	448,20 Kcal
	Salada	Salada de Alface, Cenoura e Tomate	99,00 Kcal
	Bebida	Água	
	Sobremesa	Fruta da Época	67 Kcal
<b>DIA 12</b>	Sopa	Feijão Lombardo e cenoura	132 Kcal
	Prato	Abórdœa Cozida Ovo 1/2 Batata, Cenoura, Feijão Verde e Brocolos	428 Kcal
	Bebida	Água	
		Sobremesa	Madalenas
<b>DIA 13</b>	Sopa	Creme de Abóbora	132,00 Kcal
	Prato	Empadão de Carne, com Arroz	495,10 Kcal
	Salada	Salada de Cenoura Ralada, Milho e Tomate	99 Kcal
	Bebida	Água	
	Sobremesa	Fruta da Época	199,00 Kcal
<b>DIA 14</b>	Sopa	Alho Francês	108,00 kcal
	Prato	Frango Guisado com Cenoura, Esparguete	227,35 Kcal
	Salada	Salada de Alface	33,60 Kcal
	Bebida	Água	
	Sobremesa	Fruta da Época	67;00 Kcal
<b>DIA</b>	Sopa	Creme de Chuchu e Coentro	127,55 Kcal
	Prato	Lombos de Peixe no Forno, com Arroz Primavera	425,05 Kcal

15	Salada	Salada de Alface, Cenoura Ralada e Couve Roxa	106,45Kcal
	Bebida	Água	
	Sobremesa	Fruta da Época	67,00 Kcal

 <b>ESCOLA EB1 DE FIGUEIREDO</b> <b>MÊS DE JANEIRO</b>			
--	--	--	--


DIA 18	Sopa	Creme de Brócolos	134,70 Kcal
	Prato	Esparguete à bolanhesa	467,00 Kcal
	Salada	Salada Alface, Cenoura Ralada e Milho	99,00 Kcal
	Bebida	Água	
	Sobremesa	Fruta da Época	67,00 Kcal

DIA 19	Sopa	Juliana	93,75 Kcal
	Prato	Pescada Cozida Ovo 1/2 Batata, Cenoura, Brócolos e Couve-Flor	417,00 Kcal
	Bebida	Água	
	Sobremesa	Fruta da Época	67,00 Kcal

DIA 20	Sopa	Canjinha com Massinhas	135,00 Kcal
	Prato	Frango Assado com Arroz de Cenoura	495,00 Kcal
	Salada	Salada de alface, Tomate e Cenoura	99,00 Kcal
	Bebida	Água	
	Sobremesa	Fruta da Época	67,00 Kcal

DIA 21	Sopa	Puré de Grão com Espinafres	139 Kcal
	Prato	Lombos de Peixe com Batata Cozida	375,35 Kcal
	Salada	Couve Roxa e Cenoura	65,00 Kcal
	Bebida	Água	
	Sobremesa	Gelatina	35,00 Kcal

DIA 22	Sopa	Creme de Alho Francês e Cenoura	119,00 Kcal
	Prato	Bife de Peru com Natas Cogumelos e Arroz	313,9 Kcal
	Salada	Salada de Cenoura Ralada, Milho e Tomate	99,00 Kcal
	Bebida	Água	
	Sobremesa	Fruta da Época	67,00 Kcal

 <b>ESCOLA EB1 DE FIGUEIREDO</b> <b>MÊS DE JANEIRO</b>			
---	--	--	--

DIA 25	Sopa	Feijão-Verde	113,00 Kcal
	Prato	Atum com Arroz	415,00 Kcal
	Salada	Salada de Alface e Cenoura	87,00 Kcal
	Bebida	Água	
	Sobremesa	Fruta da Época	67,00 Kcal

DIA 26	Sopa	Sopa de Alface	110,00 Kcal
	Prato	Feveras de Cebolada com Esparguete	504,00 Kcal
	Salada	Salada de Cenoura Ralada, Milho e Tomate	99,00 Kcal
	Bebida	Água	
Sobremesa	Fruta da Época	67,00 Kcal	

DIA 27	Sopa	Agrião com Cenoura	94,70 Kcal
	Prato	Meia Desfeita de Bacalhau	475 Kcal
	Salada	Salada de Alface, Tomate e Pepino	99,00 Kcal
	Bebida	Água	
	Sobremesa	Fruta da Época	67,00 Kcal

DIA	Sopa	Caldo Verde	129,45 Kcal
	Prato	Carne de Vaca Guisada aos Cubos com Macarrão	554,00 Kcal

<b>28</b>	Salada	Salada Alface, Pimento e Cenoura	106,60 Kcal
	Bebida	Água	
	Sobremesa	Fruta da Época	67,00 Kcal
<b>DIA 29</b>	Sopa	Feijão	110,00 Kcal
	Prato	Lombos de Peixe Assado com Arroz seco	420,00 Kcal
	Salada	Salada de Alface, tomate e Couve Roxa	99,00 Kcal
	Bebida	Água	
	Sobremesa	Fruta da Época	67,00Kcal