

Geral		V. Energético
Segunda	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	Feriado
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético	
Terça	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Novilho picado ^{1,6,12} com feijão e milho	465
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Chilli de legumes e feijão (feijão guisado com tomate, cenoura e milho e arroz branco)	587
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Creme de ervilhas	85
	Prato	Bacalhau escamudo ⁴ no forno com pimentos	197
	Guarnição	Batata assada	170
	Vegetariana	Ratatouille guisado ervilhas, batata e cogumelos ¹²	338
	Salada	Alface, Beterraba e couve roxa	117
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Nabiças	93
	Prato	Perna de peru lascada	267
	Guarnição	Arroz, cenoura e lombardo	276
	Vegetariana	Feijão branco estufado com tomate, cenoura e lombardo e arroz branco	572
	Salada	Incorporado no prato	-
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Creme de cenoura com couve flor picada	122
	Prato	Massinha de cotovelinhos de tintureira e pescada ^{1,4}	382
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Massinha de cotovelinhos ¹ de feijão catarino, milho e cenoura	499
	Salada	Couve roxa, tomate e couve lombardo	112
	Sobremesa	Fruta	75

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de Abóbora	69
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas oregãos	318
	Guarnição	Massa espiral ¹	143
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com tomate, curgete, cenoura e massa espiral ¹	432
	Salada	Alface, tomate, pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Creme de lentilhas e coentros	99
	Prato	Pescada ⁴ no forno com alho francês e cenoura	223
	Guarnição	Arroz de açafraão	243
	Vegetariana	Arroz de açafraão com cenoura e ervilhas	338
	Salada	Cenoura, couve roxa, pepino	104
	Sobremesa	Fruta ou Arroz doce ⁷	75/171

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Cenoura e alho francês	94
	Prato	Jardineira de porco (feijão verde, batata, ervilhas e cenoura)	386
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Jardineira vegetariana (feijão verde, batata, ervilhas e cenoura)	311
	Salada	Alface, cenoura, beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Couve Lombarda e Cenoura	86
	Prato	Arroz de cavala ⁴ , curgete, tomate e pimentos	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ com arroz	507
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Rancho de frango ¹ (Frango, grão, couve, cenoura e massa macarronete ¹)	497
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹ (grão, couve, cenoura e massa macarronete ¹)	449
	Salada	Cenoura, nabo e lombardo	102
	Sobremesa	Fruta	75

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Abóbora com Legumes	93
	Prato	Salada de feijão frade com atum ⁴ e ovo ³	409
	Guarnição	Batata, cenoura ao cubinho	185
	Vegetariana	Salada de feijão frade, cenoura, batata, feijão verde e milho	436
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Arroz de aves (frango, peru)	566
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Arroz de lentilhas e cenoura	447
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

			V. Energético
Quarta	Sopa	Feijão catarino com hortaliça	94
	Prato	Red fish ⁴ no forno com tomate	214
	Guarnição	Batata corada	170
	Vegetariana	Soja ⁶ estufada com batata cenoura ervilhas e milho	553
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	108
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quinta	Sopa	Alface	81
	Prato	Tirinhas de porco com cogumelos ¹²	394
	Guarnição	Arroz de ervilhas	144
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, cenoura e cogumelos ¹²	349
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta ou Pudim ⁷	75/99

			V. Energético
Sexta	Sopa	Couve coração	89
	Prato	Bacalhau gratinado com puré de batata e cenoura ^{1,4,7}	240
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Soja gratinada com cenoura e alho francês ^{1,6}	657
	Salada	Couve roxa, tomate e couve lombardo	112
	Sobremesa	Fruta	75

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de cenoura e abóbora	98
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e oregãos	293
	Guarnição	Massa esparguete ¹	143
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com tomate, massa esparguete ¹ cenoura e milho	299
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Terça	Sopa	Couve lombardo	86	
	Prato	Lombo de salmão ⁴ com ervas aromáticas	408	
	Guarnição	Arroz branco	243	
	Vegetariana	Alho francês estufado com ervilhas, cogumelos ¹² e açafrão e arroz branco	477	
	Salada	Alface, milho e couve roxa	153	
	Sobremesa	Fruta	ou	Gelatina

V. Energético

Quarta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Perna de frango no forno /estufada com alecrim	375
	Guarnição	Massa espiral ¹	143
	Vegetariana	Curgete estufada com feijão e cenoura e massa espiral ¹	470
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Quinta	Sopa	Camponesa (feijão, lombardo, batata e cenoura)	114	
	Prato	Filete de pescada ⁴ no forno com tomilho	172	
	Guarnição	Batata, cenoura, feijão verde e ervilhas	157	
	Vegetariana	Estufado de feijão com batata ,cenoura, feijão verde e ervilhas	513	
	Salada	Alface, pepino e tomate	85	
	Sobremesa	Fruta	ou	Fruta cozida

V. Energético

Sexta	Sopa	Legumes (brócolos, couve-flor e cenoura)	126
	Prato	Carne de porco assada	259
	Guarnição	Arroz branco e feijão preto	378
	Vegetariana	Feijão preto estufado com cenoura e arroz branco	534
	Salada	Alface, milho e pimento	144
	Sobremesa	Fruta	75

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de ervilhas	84
	Prato	Cavala ⁴ de cebolada com arroz de milho	530
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Arroz de favas, cenoura, lombardo e alho francês	410
	Salada	Alface, cenoura, tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

Geral			V. Energético
Terça	Sopa	Hortaliça	89
	Prato	Massa gratinada ^{1,7} de peru, cogumelos ¹² e alho francês	458
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Massa gratinada de soja ^{1,6} , cogumelos ¹² e alho francês	494
	Salada	Beterraba, pepino, tomate	105
	Sobremesa	Fruta ou logurte ⁷	75/89

Geral			V. Energético
Quarta	Sopa	Puré de grão com cubinhos de cenoura e nabo	122
	Prato	Abrótea ⁴ estufada	190
	Guarnição	Batata, cenoura e feijão verde	205
	Vegetariana	Lentilhas estufadas em tomate e batata, cenoura e feijão verde cozido	460
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

Geral			V. Energético
Quinta	Sopa	Curgete e cenoura	82
	Prato	Frango assado c/ alecrim	376
	Guarnição	Arroz de cenoura e milho	250
	Vegetariana	Soja ⁶ estufada com tomate, arroz de cenoura e milho	530
	Salada	Beterraba, pepino, tomate	105
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

Geral			V. Energético
Sexta	Sopa	Alho francês	94
	Prato	Bacalhau fresco ⁴ com grão, lombardo batata cenoura e ovo ³	538
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Salada de batata grão, lombardo batata e cenoura	402
	Salada	Couve roxa, cenoura ralada e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	75

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Alpo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.