

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Abóbora com Legumes	93
	Prato	Salada de feijão frade, ovo ³ , cenoura, batata, feijão verde e milho	391
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	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	Bolonhesa de carne de mistas ^{1,6,12} com oregãos	200
	Guarnição	Esparguete ¹	243
	Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ¹ e cenoura	412
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Feijão catarino com hortaliça	94
	Prato	Pescada ⁴ no forno com tomate	200
	Guarnição	Batata, cenoura, ervilhas e milho	259
	Vegetariana	Jardineira de soja ⁶	479
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Alface	81
	Prato	Perninha de frango assada no forno	241
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, cenoura e cogumelos	349
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta ou Pudim ^{3,7}	75/99

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Couve coração	89
	Prato	Massinha de cotovelinhos de pescada/ tintureira ^{1,4}	387
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Massinha de cotovelinhos ¹ de feijão catarino, milho e cenora	482
	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-Tremços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Semana VII
09 a 13 de Maio de 2022

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de legumes ⁹	120
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e oregãos	293
	Guarnição	Arroz de Cenoura e milho	250
	Vegetariana	Hamburguer vegetariano ^{1,3,7,9}	278
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Cenoura e couve ripada	91
	Prato	Bacalhau fresco ⁴ cozido e ovo ³	169
	Guarnição	Batata, grão, cenoura e couve	336
	Vegetariana	Batata, grão, cenoura e couve	402
	Salada	Incorporado no prato	-
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	44/69

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Perna de frango no forno /estufada com alecrim	241/264
	Guarnição	Massa espiral ¹	143
	Vegetariana	Massa espiral ¹ estufada com brócolos, milho e ervilhas	319
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Camponesa (feijão, lombardo, batata e cenoura)	114
	Prato	Tesourinhos ^{1,4} no forno	398
	Guarnição	Arroz ervilhas e cenoura	275
	Vegetariana	Arroz de feijão encarnado com grelos e tomate	457
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Legumes (brócolos, couve-flor e cenoura)	126
	Prato	Pá de porco assada	259
	Guarnição	Esparguete ¹	143
	Vegetariana	Jardineira de soja grossa ⁶	479
	Salada	Alface, milho e pimento	144
	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-Tremços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Semana VIII
16 a 20 de Maio de 2022

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Feijão-verde	84
	Prato	Empadão de cavala ⁴	432
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Arroz de milho, lombardo, e alho francês	269
	Salada	Alface, cenoura, tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Hortaliça	89
	Prato	Perna de peru estufada com alho francês e curgete	247
	Guarnição	Massa macarrone ¹	143
	Vegetariana	Rancho Vegetariano ¹	419
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	104
	Sobremesa	Fruta ou logurte ⁷	75/89

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Puré de grão com cubinhos de cenoura e nabo	122
	Prato	Pescada ⁴ estufada	190
	Guarnição	Batata, cenoura e feijão verde	205
	Vegetariana	Lentilhas estufadas em tomate	255
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Curgete e cenoura	82
	Prato	Massa gratinada ^{1,7} de frango, cogumelos ¹² e alho francês	458
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Massa gratinada de soja ^{1,6} , cogumelos ¹² e alho francês	493
	Salada	Beterraba, pepino, tomate	105
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Alho francês	94
	Prato	Salmão gratinado no forno	470
	Guarnição	Arroz de tomate	251
	Vegetariana	Arroz com feijão, tomate e couve coração	589
	Salada	Alface, milho e couve roxa	153
	Sobremesa	Fruta	75

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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.



Semana I
23 a 27 de Maio de 2022

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de Abóbora	69
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas oregãos	318
	Guarnição	Esparguete ¹	143
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa ^{1,6} e oregãos	319
	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	Primavera com Ervilhas	80
	Prato	Carne de porco assada / estufada	259/259
	Guarnição	Massa espiral ¹	143
	Vegetariana	Salada de batata milho, favas, feijão verde com cebola e salsa	359
	Salada	Alface, cenoura, beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	Filete de Escamudo ⁴ no forno com tomilho	172
	Guarnição	Arroz de tomate	251
	Vegetariana	Estufado de feijão com arroz de tomate	544
	Salada	Alface, pepino e tomate	85
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Sopa de couve Lombarda	86
	Prato	Frango estufado com cenoura	264
	Guarnição	Esparguete ¹	143
	Vegetariana	Massa ¹ guisada com cenoura, ratatouille e ervilhas	364
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta	75

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.



Semana II

30 de Maio a 03 de Junho de 2022

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de legumes ⁹	120
	Prato	Barrinhas de pescada ^{1,2,4,14} no forno	398
	Guarnição	Arroz de feijão	226
	Vegetariana	Nouguetes ¹ de brócolos no forno com arroz de feijão	647
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Couve coração e cenoura	89
	Prato	Febras de porco estufadas	242
	Guarnição	Massa fusilli ¹	143
	Vegetariana	Massa fusilli ¹ com bolonhesa de Lentilhas e cenoura	412
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
Quarta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

		V. Energético	
Quinta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

		V. Energético	
Sexta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

¹Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.