

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

V. Energético

| | | | |
|-------|-------------|---|-------|
| Terça | Sopa | Grão com espinafres | 119 |
| | Prato | Red fish ⁴ no forno com tomilho | 209 |
| | Guarnição | Batata e cenoura | 185 |
| | Vegetariana | Salada de batata, feijão frade, brócolos, cenoura e salsa | 407 |
| | Salada | Brocolos, couve flor e cenoura | 61 |
| | Sobremesa | Fruta ou Fruta cozida | 75/78 |

V. Energético

| | | | |
|--------|-------------|--|-----|
| Quarta | Sopa | Creme de cenoura com couve-flor | 108 |
| | Prato | Carne de porco estufada com grão, macarronete ¹ , cenoura e couve | 468 |
| | Guarnição | Incorporado no prato | - |
| | Vegetariana | Rancho vegetariano ¹ (grão estufado com lombardo, cenoura e massa ¹) | 449 |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura ralada | 108 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

V. Energético

| | | | |
|--------|-------------|--|-------|
| Quinta | Sopa | Sopa de feijão-verde | 84 |
| | Prato | Solha ⁴ gratinada com ervas provençe | 191 |
| | Guarnição | Arroz branco | 243 |
| | Vegetariana | Arroz de feijão encarnado com grelos e tomate | 457 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 144 |
| | 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 |

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.

| 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 | Lentilhas guisadas com arroz branco | 499 |
| | 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 | Soja ⁶ estufada com cenoura e cogumelos ¹² e massa fusilli ¹ | 468 |
| | Salada | Alface, pepino e couve roxa | 104 |
| | Sobremesa | Fruta ou Fruta assada | 75/78 |

V. Energético

| | | | |
|---------------|-------------|--|-----|
| Quarta | Sopa | Feijão branco com couve roxa | 115 |
| | Prato | Bacalhau fresco à Gomes de Sá ^{3,4} | 359 |
| | Guarnição | Incorporado no prato | - |
| | Vegetariana | Salada de grão com legumes (grão, batata, cenoura, feijão verde e milho) | 439 |
| | Salada | Beterraba, pepino e tomate | 105 |
| | Sobremesa | Fruta | 44 |

V. Energético

| | | | |
|---------------|-------------|---|--------|
| Quinta | Sopa | Creme de alho francês | 94 |
| | Prato | Perna de peru assada/ estufada com tomilho | 241 |
| | Guarnição | Esparguete ¹ | 143 |
| | Vegetariana | Cogumelos ¹² estufados com ervilhas, cenoura e lombardo e esparguete | 368 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | 107 |
| | Sobremesa | Fruta ou Leite Creme ⁷ | 75/242 |

V. Energético

| | | | |
|--------------|-------------|--|-----|
| Sexta | Sopa | Brócolos | 95 |
| | Prato | Maruca ⁴ cozida e batata | 268 |
| | Guarnição | Incorporado no prato | - |
| | Vegetariana | Ratatouille estufado com lentilhas e arroz de tomate | 546 |
| | Salada | Cenoura, Feijão verde e milho | 67 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

| Geral | | | V. Energético |
|---------|-------------|---|---------------|
| Segunda | Sopa | Espinafres | 84 |
| | Prato | Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno | 226 |
| | Guarnição | Massas Espirais ¹ | 143 |
| | Vegetariana | Favas estufadas com cenoura e massa espiral ¹ | 355 |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 98 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

| | | | V. Energético |
|-------|-------------|---|---------------|
| Terça | Sopa | Cenoura com Grelos | 105 |
| | Prato | Peixe escamudo ⁴ cozido e desfiado | 111 |
| | Guarnição | Batata, cenoura, feijão verde, e ovo ³ | 314 |
| | Vegetariana | Grão estufado com alho francês e cenoura e batata e feijão verde cozido | 503 |
| | Salada | Couve roxa, pepino e cenoura ralada | 104 |
| | Sobremesa | Fruta ou Pudim ^{3,7} | 75/99 |

| | | | V. Energético |
|--------|-------------|--|---------------|
| Quarta | Sopa | Creme de curgete | 82 |
| | Prato | Feijoada (porco) feijão, cenoura e lombardo | 332 |
| | Guarnição | Arroz branco | 243 |
| | Vegetariana | Feijoada vegetariana (feijão estufado com cenoura e lombardo) e arroz branco | 570 |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura ralada | 108 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

| | | | V. Energético |
|--------|-------------|---|---------------|
| Quinta | Sopa | Espinafres | 84 |
| | Prato | Abrotea ⁴ estufada em molho de tomate e alecrim | 171 |
| | Guarnição | Batata cozida | 170 |
| | Vegetariana | Empadão de lentilhas com cenoura | 448 |
| | Salada | Milho, alface e tomate | 144 |
| | Sobremesa | Fruta ou Fruta cozida | 75/78 |

| | | | V. Energético |
|-------|-------------|---|---------------|
| Sexta | Sopa | Couve-flor | 98 |
| | Prato | Frango assado com oregãos | 249 |
| | Guarnição | Massa macarronete ¹ | 143 |
| | Vegetariana | Jardineira de soja (soja grossa, batata, cenoura, feijão verde) ⁶ | 462 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e pepino | 104 |
| | Sobremesa | Fruta | 44 |

| Geral | | V. Energético | |
|----------------|-------------|---|-----|
| Segunda | Sopa | Creme de curgete e cenoura ralada | 82 |
| | Prato | Bolonhesa de Cavala ^{1,4} | 431 |
| | Guarnição | Incorporado no prato | - |
| | Vegetariana | Bolonhesa de soja ^{1,6} (soja ⁶ estufada e esparguete ¹) | 459 |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 98 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

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 | Grão com couve coração | 119 |
| | 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 | Frango estufado | 264 |
| | 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 massinhas ¹ | 118 |
| | Prato | Tintureira ⁴ estufada com coentros | 188 |
| | Guarnição | Massinha de cotovelinhos ¹ | 143 |
| | Vegetariana | Massa gratinada com soja e cogumelos ^{1,6,12} | 469 |
| | Salada | Alface, milho e couve roxa | 153 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |



Semana V

Semana de 29 Maio a 2 de Junho

| 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 | Espinafres | 84 |
| | Prato | Pescada ⁴ no forno com alho francês e cenoura | 223 |
| | Guarnição | Arroz de açafrão | 243 |
| | Vegetariana | Arroz de açafrão 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 | 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 | | |
| | Prato | | |
| | Guarnição | | |
| | Vegetariana | | |
| | Salada | | |
| | Sobremesa | | |

V. Energético

| | | | |
|-------|-------------|--|--|
| Sexta | Sopa | | |
| | Prato | | |
| | Guarnição | | |
| | Vegetariana | | |
| | Salada | | |
| | Sobremesa | | |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contêm 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.