

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Cenoura	82
	Prato	<b>Almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas</b> <sup>1,6,12</sup>	318
	Guarnição	Arroz de ervilhas	241
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, milho e <b>cogumelos</b> <sup>9,12</sup>	384
	Salada	Alface, tomate e pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	<b>Grão</b> <sup>6,13</sup> com espinafres	119
	Prato	<b>Cardinal</b> <sup>4</sup> no forno com tomilho	195
	Guarnição	Batata e cenoura	185
	Vegetariana	Salada de batata, feijão-frade, brócolos, cenoura e salsa	407
	Salada	Brócolos, couve flor e cenoura	61
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Creme de couve-flor e abóbora	122
	Prato	Carne de porco estufada com <b>grão</b> <sup>6,13</sup> , <b>macarronete</b> <sup>1,6,10</sup> , cenoura e couve	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Rancho vegetariano</b> <sup>1,6,10,13</sup> ( <b>grão</b> <sup>6,13</sup> estufado com lombardo, cenoura e <b>massa</b> <sup>1,6,10</sup> )	449
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	Empadão de <b>atum</b> <sup>4</sup> com tomate e orégãos	479
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de <b>soja</b> <sup>6</sup>	474
	Salada	Pepino, milho e tomate	132
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Sopa de couve lombarda	86
	Prato	Frango estufado com cenoura	264
	Guarnição	<b>Esparguete</b> <sup>1,6,10</sup>	143
	Vegetariana	<b>Massa</b> <sup>1,6,10</sup> guisada com cenoura, ratatouille e ervilhas	364
	Salada	Couve roxa, alface e cenoura ralada	107
	Sobremesa	Fruta	75

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	<b>Feijão branco</b> <sup>6,13</sup> com couve lombardo	112
	Prato	<b>Barrinhas de pescada</b> <sup>1,2,4,14</sup> no forno	398
	Guarnição	Arroz de ervilhas	241
	Vegetariana	<b>Cogumelos</b> <sup>9,12</sup> estufados com ervilhas, cenoura e lombardo e <b>esparguete</b> <sup>1,6,10</sup>	368
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta	44

		V. Energético	
Terça	Sopa	Couve coração e cenoura	89
	Prato	Febras de porco estufadas	242
	Guarnição	<b>Massa espiral</b> <sup>1,6,10</sup>	143
	Vegetariana	<b>Massinha de cotovelinhos</b> <sup>1,6,10</sup> de <b>feijão catarino</b> <sup>6,13</sup> , milho e cenoura	499
	Salada	Pepino, couve roxa e beterraba	119
	Sobremesa	Fruta	44

		V. Energético	
Quarta	Sopa	<b>Creme de legumes</b> <sup>9</sup>	120
	Prato	<b>Bacalhau fresco à Gomes de Sá</b> <sup>2,3,4,12,14</sup>	359
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Lentilhas guisadas com arroz branco	499
	Salada	Alface, tomate e milho	144
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético			
Quinta	Sopa	Creme de alho francês	94		
	Prato	Perna de peru assada/ estufada com tomilho	241		
	Guarnição	<b>Esparguete</b> <sup>1,6,10</sup>	143		
	Vegetariana	Salada de <b>grão</b> <sup>6,13</sup> com legumes (grão, batata, cenoura, feijão-verde e milho)	439		
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	ou	Curgete, alho francês e ervilhas	107/148
	Sobremesa	Fruta	ou	<b>Leite Creme</b> <sup>7</sup>	75/242

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Brócolos	95
	Prato	<b>Maruca</b> <sup>4</sup> cozida e batata	268
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de <b>soja</b> <sup>6</sup> e cenoura	523
	Salada	Cenoura, feijão-verde e brócolos	130
	Sobremesa	Fruta	75

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	Hambúguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno	226
	Guarnição	Massas espirais <sup>1,6,10</sup>	143
	Vegetariana	Favas estufadas com cenoura e massa espiral <sup>1,6,10</sup>	355
	Salada	Alface, beterraba e tomate	108
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Terça	Sopa	Grão <sup>6,13</sup> com Grelos	130
	Prato	Migas de paloco <sup>4</sup> cozidas e desfiadas	111
	Guarnição	Batata, cenoura, feijão verde, e ovo <sup>3</sup>	314
	Vegetariana	Grão <sup>6,13</sup> 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 <sup>7</sup>	75/99

V. Energético

Quarta	Sopa	Creme de curgete	82
	Prato	Feijoada (porco) feijão <sup>6,13</sup> , cenoura e lombardo	332
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Feijoada vegetariana <sup>6,13</sup> (feijão estufado com cenoura e lombardo) e arroz branco	570
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Quinta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

V. Energético

Sexta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	<b>Bolonhesa de atum com cenoura</b> <sup>1,4,6,10</sup>	431
	Guarnição	<b>Esparguete</b> <sup>1,6,10</sup>	143
	Vegetariana	<b>Bolonhesa de soja</b> <sup>1,6,10</sup> (soja <sup>6</sup> estufada e esparguete <sup>1,6,10</sup> )	459
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Terça	Sopa	Brócolos	95
	Prato	<b>Novilho picado</b> <sup>1,6,12</sup> com feijão <sup>6,13</sup> e milho	465
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	<b>Chilli de legumes e feijão</b> (feijão <sup>6,13</sup> guisado com tomate, cenoura e milho e arroz branco) <sup>6,13</sup>	587
	Salada	Couve roxa, tomate e pepino	104
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

V. Energético

Quarta	Sopa	Couve coração com grão <sup>6,13</sup>	85
	Prato	<b>Bacalhau escamudo</b> <sup>2,4,12,14</sup> no forno com alecrim	197
	Guarnição	Batata assada	170
	Vegetariana	Ratatouille guisado ervilhas, batata e cogumelos <sup>9,12</sup>	338
	Salada	Alface, tomate e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Quinta	Sopa	Nabiças	93
	Prato	Perna de peru lascada	267
	Guarnição	Arroz, cenoura e lombardo	276
	Vegetariana	<b>Feijão branco</b> <sup>6,13</sup> 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	82
	Prato	<b>Cardinal</b> <sup>4</sup> estufado com pimentos e coentros	171
	Guarnição	<b>Massa macarronete</b> <sup>1,6,10</sup>	143
	Vegetariana	<b>Massinha de cotovelinhos</b> <sup>1,6,10</sup> de feijão catarino <sup>6,13</sup> , milho e cenoura	499
	Salada	Couve roxa, tomate e milho	153
	Sobremesa	Fruta	75