

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de alho francês com ervilhas	110
	Prato	Hamburguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno	226
	Guarnição	Massas Espirais <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres <sup>1,3,7,9</sup>	278
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Caldo verde	82
	Prato	Migas de Paloco <sup>4</sup>	111
	Guarnição	Batata, cenoura, feijão verde, salsa e ovo <sup>3</sup>	314
	Vegetariana	Jardineira de soja (grossa) <sup>6</sup>	479
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta ou Pudim <sup>3,7</sup>	75/99

			V. Energético
Quarta	Sopa	Creme de curgete e cenoura ao cubinho	82
	Prato	Carne de porco, feijão, cenoura, lombardo (feijoadada)	332
	Guarnição	Arroz Branco	243
	Vegetariana	Feijoadada vegetariana	373
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quinta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> estufada em molho de tomate e alecrim	171
	Guarnição	Batata cozida	170
	Vegetariana	Empadão de lentilhas com cenoura <sup>7</sup>	339
	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 <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Grão estufado com alho francês e cenoura	313
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	44

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-Alho, 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 curgete e cenoura ralada	82
	Prato	<b>Bolonhesa de atum</b> <sup>1,4</sup>	431
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Bolonhesa de soja</b> <sup>1,6</sup>	458
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75
			V. Energético
Terça	Sopa	Feijão-verde	84
	Prato	<b>Chilli de carne vaca</b> <sup>1,6,12</sup>	465
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Chilli de legumes e feijão	357
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89
			V. Energético
Quarta	Sopa	Grão com couve coração	119
	Prato	<b>Bacalhau escamudo</b> <sup>4</sup> no forno com pimentos	197
	Guarnição	Batata assada	170
	Vegetariana	Ratatouille guisado ervilhas, batata e cogumelos	336
	Salada	Alface, Beterraba e couve roxa	117
	Sobremesa	Fruta	75
			V. Energético
Quinta	Sopa	Nabiças	93
	Prato	Cozido de carnes (frango e carne vaca )	198
	Guarnição	Arroz, cenoura e lombardo	276
	Vegetariana	Feijão branco estufado com tomate, cenoura e lombardo	328
	Salada	Incorporado no prato	-
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78
			V. Energético
Sexta	Sopa	Creme de cenoura com <b>massinhas</b> <sup>1</sup>	118
	Prato	<b>Cardinal</b> <sup>4</sup> estufado com coentros	171
	Guarnição	<b>Massinha de cotovelinhos</b> <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	<b>Massa gratinada com soja e cogumelos</b> <sup>1,6</sup>	468
	Salada	Alface, milho e couve roxa	153
	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	Creme de Abóbora	69
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas oregãos	318
	Guarnição	Massa espiral <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Almôndegas de quinoa <sup>1,6</sup> e oregãos	319
	Salada	Alface, tomate, pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Creme de lentilhas e coentros	99
	Prato	Pescada <sup>4</sup> 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 <sup>7</sup>	75/171

			V. Energético
Quarta	Sopa	Primavera com Ervilhas	80
	Prato	Tortilha de Legumes ( feijão verde, pimentos, ovo, milho, e cenoura ) <sup>3</sup>	360
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	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	Couve Lombarda e Cenoura	86
	Prato	Arroz de cavala <sup>4</sup> , curgete, tomate e pimentos	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de soja <sup>6</sup> com arroz	472
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

			V. Energético
Sexta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Rancho de frango <sup>1</sup>	497
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	419
	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-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.



Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Abóbora com Legumes	93
	Prato	Salada de feijão frade com <b>atum<sup>4</sup></b> e <b>ovo<sup>3</sup></b>	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	<b>Bolonhesa de carne de aves<sup>1,6,12</sup></b> com oregãos	200
	Guarnição	<b>Esparguete<sup>1</sup></b>	243
	Vegetariana	<b>Bolonhesa de lentilhas<sup>1</sup></b> 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	<b>Palmeta<sup>4</sup></b> no forno com tomate	200
	Guarnição	Batata, cenoura, ervilhas e milho	259
	Vegetariana	<b>Jardineira de soja<sup>6</sup></b>	479
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	108
	Sobremesa	Fruta	75
			V. Energético
Quinta	Sopa	Alface	81
	Prato	Carne de porco estufada com cenoura	259
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, cenoura e cogumelos	349
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta ou <b>Pudim<sup>3,7</sup></b>	75/99
			V. Energético
Sexta	Sopa	Couve coração	89
	Prato	<b>Massinha de cotovelinhos de pescada/ tintureira<sup>1,4</sup></b>	387
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Massinha de cotovelinhos<sup>1</sup></b> 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 alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Almo, 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.