

01 a 05 de Novembro 2021

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

		V. Energético	
Terça	Sopa	Creme de legumes	120
	Prato	Rolo de carne com molho de tomate e oregãos	293
	Guarnição	Arroz de cenoura e milho	250
	Vegetariana	Hamburguer Vegetariano	278
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta* ou Gelatina	44/69

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Cenoura e couve ripada	91
	Prato	Bacalhau fresco⁴ cozido	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	
Quinta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Perna de frango no forno /estufada com alecrim	375
	Guarnição	Massa espiral¹	143
	Vegetariana	Almôndegas vegetarianas (quinoa e soja)⁶ estufadas com alecrim	319
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	108
	Sobremesa	Fruta*	75

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Camponesa (feijão, lombardo, batata e cenoura)	114
	Prato	Filete de Escamudo⁴ no forno com tomilho	172
	Guarnição	Arroz de feijão	251
	Vegetariana	Estufado de feijão com arroz de tomate	544
	Salada	Alface, pepino e tomate	85
	Sobremesa	Fruta* ou Fruta cozida	75/78

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.

* - Sobremesa tem 3 variedades de fruta em simultâneo.

08 a 12 de Novembro de 2021

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	Massa gratinada ^{1,7} de frango, cogumelos e alho francês	458
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Massa gratinada de soja ^{1,6} , cogumelos e alho francês	493
	Salada	Beterraba, pepino, tomate	105
	Sobremesa	Fruta* ou Iogurte 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	Perna de peru estufada com alho francês e curgete	247
	Guarnição	Massa macarronete ¹	143
	Vegetariana	Rancho Vegetariano ¹	419
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	104
	Sobremesa	Fruta* ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Alho francês	94
	Prato	Salmão ⁴ gratinado no forno	470
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Alho francês à Brás (sem ovo) com açafrão	589
	Salada	Alface, milho e couve roxa	153
	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.

* - Sobremesa tem 3 variedades de fruta em simultâneo.

15 a 19 de novembro de 2021

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Cenoura	82
	Prato	Ovos mexidos³ com cogumelos e salsa	189
	Guarnição	Arroz de ervilhas	241
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, milho e cogumelos	332
	Salada	Alface, tomate e pepino	95
	Sobremesa	Fruta*	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	108
	Prato	Red-fish⁴ no forno com tomilho	209
	Guarnição	Batata e cenoura	185
	Vegetariana	Salada de batata, feijão frade, brócolos, cenoura e salsa	407
	Salada	Couve roxa, couve lombarda e cenoura ralada	112
	Sobremesa	Fruta* ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Grão com espinafres	119
	Prato	Carne de porco estufada com grão, macarronete¹ , cenoura e couve	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Rancho vegetariano¹	419
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta*	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	Solha⁴ gratinada com ervas provençales	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	Esparguete¹	143
	Vegetariana	Massa¹ guisada com cenoura, ratatouille e ervilhas	364
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta*	75

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.

* - Sobremesa tem 3 variedades de fruta em simultâneo.

22 a 26 de novembro de 2021

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	Rissóis de tofu ^{1,3,6,12} 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	Feijão branco com espinafres	115
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá ^{3,4}	359
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Salada de grão com legumes	430
	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 estufados com ervilhas, cenoura e lombardo	225
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta* ou Leite Creme ⁷	75/242

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Arroz de pescada/ tintureira ⁴ com coentros	362
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Arroz de tomate lentilhas, milho e rebentos de soja	435
	Salada	Alface, beterraba e milho	154
	Sobremesa	Fruta*	75

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.

* - Sobremesa tem 3 variedades de fruta em simultâneo.

29 de novembro a 03 de dezembro 2021

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

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

		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		

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.

* - Sobremesa tem 3 variedades de fruta em simultâneo.