

29 de novembro a 03 de dezembro 2021

Geral		V. Energético
Segunda	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético
Terça	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético
Quarta	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	FERIADO
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético
Quinta	Sopa	Espinafres 84
	Prato	Abrótea ⁴ estufada em molho de tomate e alecrim 171
	Guarnição	Batata cozida 170
	Vegetariana	Empadão de lentilhas com cenoura ⁷ 339
	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 ¹ 143
	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-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.

06 a 10 de dezembro de 2021

Geral			V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de curgete e cenoura ralada		82
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4}		431
	Guarnição	Incorporado no prato		-
	Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,6}		458
	Salada	Alface, cenoura e tomate		98
	Sobremesa	Fruta*		75

			V. Energético	
Terça	Sopa	Feijão-verde		84
	Prato	Chilli de carne vaca ^{1,6,12}		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				
	Prato				
	Guarnição	FERIADO			
	Vegetariana				
	Salada				
	Sobremesa				

				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 massinhas ¹		118
	Prato	Cardinal ⁴ estufado com coentros		171
	Guarnição	Massinha de cotovelinhos ¹		143
	Vegetariana	Massa gratinada com soja e cogumelos ^{1,6}		468
	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.

* - Sobremesa tem 3 variedades de fruta em simultâneo.

13 a 17 de dezembro de 2021

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Crema de Abóbora	69
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas oregãos	318
	Guarnição	Massa espiral ¹	143
	Vegetariana	Almôndegas de quinoa ^{1,6} e oregãos	319
	Salada	Alface, tomate, pepino	95
	Sobremesa	Fruta*	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Crema de lentilhas e coentros	99
	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	Tortilha de Legumes (feijão verde, pimentos, ovo, milho, e cenoura) ³	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 ⁴ , curgete, tomate e pimentos	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ 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 ¹	497
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹	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-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.

20 a 24 de Dezembro 2021

Geral			V. Energético	
Segunda	Sopa	Cenoura		82
	Prato	Ovos mexidos ³ 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	Caldo verde		82
	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

			V. Energético
Quarta	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* ou Arroz doce ⁷	75/171

			V. Energético	
Quinta	Sopa	Espinafres		84
	Prato	Abrótea ⁴ estufada em molho de tomate e alecrim		171
	Guarnição	Batata cozida		170
	Vegetariana	Empadão de lentilhas com cenoura ⁷		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 ¹		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 alergénios: 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.

* - Sobremesa tem 3 variedades de fruta em simultâneo.

27 a 31 de Dezembro de 2021

Geral			V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de curgete e cenoura ralada		82
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4}		431
	Guarnição	Incorporado no prato		-
	Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,6}		458
	Salada	Alface, cenoura e tomate		98
	Sobremesa	Fruta*		75

			V. Energético
Terça	Sopa	Feijão-verde	84
	Prato	Chilli de carne vaca ^{1,6,12}	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	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

			V. Energético	
Quinta	Sopa	Couve Lombarda e Cenoura		86
	Prato	Arroz de cavala ⁴ , curgete, tomate e pimentos		468
	Guarnição	Incorporado no prato		-
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ com arroz		472
	Salada	Alface, milho e tomate		144
	Sobremesa	Fruta*	ou Fruta cozida	75/78

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.

* - Sobremesa tem 3 variedades de fruta em simultâneo.