



## Semana V

28 de Março a 01 de Abril de 2022

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

V. Energético			V. Energético
Terça	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

V. Energético			V. Energético
Quarta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

V. Energético			V. Energético
Quinta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

V. Energético			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 alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijã, 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.



**Semana II**  
**04 a 08 de Abril de 2022**

Geral				V. Energético
Segunda	Sopa	Abóbora com Legumes		120
	Prato	Salada de feijão frade com atum <sup>4</sup> e ovo <sup>3</sup>		398
	Guarnição	Batata, cenoura ao cubinho		226
	Vegetariana	Salada de feijão frade, cenoura, batata, feijão verde e milho		647
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada		98
	Sobremesa	Fruta		75
V. Energético				
Terça	Sopa	Brócolos		89
	Prato	Bolonhesa de carne de aves <sup>1,6,12</sup> com oregãos		242
	Guarnição	Esparguete <sup>1</sup>		143
	Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas <sup>1</sup> e cenoura		412
	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 <sup>3,4</sup>		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 <sup>1</sup>		143
	Vegetariana	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura e lombardo		225
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate		107
	Sobremesa	Fruta	ou Leite Creme <sup>7</sup>	75/242
V. Energético				
Sexta	Sopa	Brócolos		95
	Prato	Arroz de pescada/ tintureira <sup>4</sup> com coentros		362
	Guarnição	Incorporado no prato		-
	Vegetariana	Arroz de tomate lentilhas, milho e rebentos de soja <sup>6</sup>		435
	Salada	Alface, beterraba e milho		154
	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 rijá, 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.

**Semana III**  
**11 a 15 de Abril 2022**

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Crepe 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	Bacalhau <sup>4</sup> fresco gratinado com molho branco <sup>1,7</sup>	536
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	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	Crepe de curgete e cenoura ao cubinho	82
	Prato	Carne de porco, feijão, cenoura, lombardo (feijoadá)	332
	Guarnição	Arroz Branco	243
	Vegetariana	Feijoadá 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		
	Prato		
	Guarnição	Feriado	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

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 rijá, 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.



**Semana IV**  
**18 a 22 de Abril 2022**

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Crema de curgete e cenoura ralada	82
	Prato	<b>Bolonhesa de atum<sup>1,4</sup></b>	431
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Bolonhesa de soja<sup>1,6</sup></b>	458
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75
			V. Energético
Terça	Sopa	Feijão-verde	84
	Prato	<b>Chilli de carne vaca<sup>1,6,12</sup></b>	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<sup>4</sup></b> no forno com pimentos	197
	Guarnição	Batata assada	170
	Vegetariana	Ratatouille guisado ervilhas, batata e <b>cogumelos<sup>12</sup></b>	336
	Salada	Alface, Beterraba e couve roxa	117
	Sobremesa	Fruta	75
			V. Energético
Quinta	Sopa	Nabiças	93
	Prato	Perninha de frango assada no forno	241
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, cenoura e <b>cogumelos<sup>12</sup></b>	349
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78
			V. Energético
Sexta	Sopa	Crema de cenoura com <b>massinhas<sup>1</sup></b>	118
	Prato	<b>Cardinal<sup>4</sup></b> estufado com coentros	171
	Guarnição	<b>Massinha de cotovelinhos<sup>1</sup></b>	143
	Vegetariana	<b>Massa gratinada com soja e cogumelos<sup>1,6</sup></b>	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.



**Semana V**  
**25 a 29 de Abril 2022**

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

			V. Energético
Terça	Sopa	Feijão-verde	84
	Prato	Filetes de <b>cavala</b> <sup>4</sup> de cebolada	280
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Arroz de milho, lombardo, e alho francês	269
	Salada	Alface, cenoura, tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quarta	Sopa	Creme de Abóbora	69
	Prato	<b>Rancho de frango</b> <sup>1</sup>	497
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Rancho vegetariano</b> <sup>1</sup>	419
	Salada	Cenoura, nabo e lombardo	102
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quinta	Sopa	Couve Lombarda e Cenoura	86
	Prato	<b>Solha</b> <sup>4</sup> no forno	195
	Guarnição	Arroz de cenoura	219
	Vegetariana	Empadão de <b>soja</b> <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	<b>Almôndegas</b> <sup>1,6,12</sup> estufadas oregãos	318
	Guarnição	<b>Massa esparguete</b> <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	<b>Almôndegas de quinoa</b> <sup>1,6</sup> e oregãos	319
	Salada	Alface, tomate, pepino	95
	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.