

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Crepe de cenoura e abóbora	98
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e orégãos	293
	Guarnição	Arroz de Cenoura e milho	250
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com tomate, arroz de cenoura e milho	382
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	FERIADO	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

			V. Energético
Quarta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Perna de frango no forno /estufada com alecrim	375
	Guarnição	Massa espiral ¹	143
	Vegetariana	Curgete estufada com feijão e cenoura massa espiral	470
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

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

			V. Energético
Sexta	Sopa	Legumes (brócolos, couve-flor e cenoura)	126
	Prato	Jardineira de carne de porco	386
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Jardineira de soja grossa ⁶	479
	Salada	Alface, milho e pimento	144
	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 de 7 a 11 de Novembro 2022

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de ervilhas	84
	Prato	Cavala de cebolada com arroz de milho	530
	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 peru, 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 logurte 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 frango estufada com grão, couve e cenoura	247
	Guarnição	Massa macarronete ¹	143
	Vegetariana	Rancho Vegetariano ¹	419
	Salada	Incorporado no prato	
	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 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 de 14 a 18 de Novembro 2022

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	Grão com espinafres	119
	Prato	Palmeta no forno com tomilho	200
	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	Crema de cenoura com couve-flor	108
	Prato	Carne de porco estufada com grão, macarronete ¹ , cenoura e couve	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹	419
	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		

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijia, 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 de 21 a 25 de Novembro 2022

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Crepe de legumes ⁹	120
	Prato	Barrinhas de pescada ^{1,2,4,14} no forno	398
	Guarnição	Arroz de feijão	226
	Vegetariana	Lentilhas guisadas com arroz de feijão	500
	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	Soja estufada com cenoura e cogumelos Massa fusilli ¹	458
	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 ^{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	Crepe 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	Maruca cozida e batata	268
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Ratatuile estufado com lentilhas e arroz de tomate	338
	Salada	Cenoura, Feijão verde e milho	67
	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 rijia, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremçoos, 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 de 28 de Novembro a 2 Dezembro 2022

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Hamburguer de aves ^{1,6,12} no forno	226
	Guarnição	Massas Espirais ¹	143
	Vegetariana	Favas estufadas com cenoura e massa espiral	354
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Cenoura com Grelos	105
	Prato	Peixe escamudo cozido e desfiado	111
	Guarnição	Batata, cenoura, feijão verde, e ovo ³	314
	Vegetariana	Grão estufado com alho francês e cenoura	313
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta ou Pudim ^{3,7}	75/99

			V. Energético
Quarta	Sopa	Crema de curgete	82
	Prato	Feijoada (porco) feijão, cenoura e lombardo	332
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Feijoada vegetariana	581
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quinta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	FERIADO	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

			V. Energético
Sexta	Sopa	Couve-flor	98
	Prato	Frango assado com oregãos	249
	Guarnição	Massa macarronete ¹	143
	Vegetariana	Jardineira de soja (grossa) ⁶	313
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	44

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-Alpó, 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 de 5 a 9 de Dezembro 2022

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	Brócolos	95
	Prato	Novilho picado com feijão e milho	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	Bacalhau escamudo⁴ 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		
	Prato		
	Guarnição	FERIADO	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

			V. Energético
Sexta	Sopa	Creme de cenoura com massinhas¹	118
	Prato	Tintureira estufada com coentros	188
	Guarnição	Massinha de cotovelinhos¹	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 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 de 12 a 16 de Dezembro 2022

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de Abóbora	69
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas oregãos	318
	Guarnição	Massa espiral ¹	143
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com tomate curgete, cenoura e massa espiral ¹	417
	Salada	Alface, tomate, pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Creme de lentilhas e coentros	99
	Prato	Pescada ⁴ no forno com alho francês e cenoura	223
	Guarnição	Arroz de açafraão	243
	Vegetariana	Arroz de açafraão 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	Jardineira de porco (feijão verde, batata, ervilhas e cenoura)	386
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Jardineira vegetariana (feijão verde, batata, ervilhas e cenoura)	328
	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 (Frango, grão, couve, cenoura e massa macarronete)	497
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹ (grão, couve, cenoura e massa macarronete)	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 rijia, 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.



Semana de 19 a 23 de Dezembro 2022

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Abóbora com Legumes	93
	Prato	Salada de feijão frade com atum ⁴ e ovo ³	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	Arroz de pato	441
	Guarnição	Incorporado no prato	
	Vegetariana	Arroz de lentilhas ¹ e cenoura	446
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

			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		

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 rijas, 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.