



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	Creme 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 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.



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 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.



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 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.



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 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.