



## Semana de 28 de Novembro a 2 Dezembro 2022

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Hamburguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno	226
	Guarnição	Massas Espirais <sup>1</sup>	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 <sup>3</sup>	314
	Vegetariana	Grão estufado com alho francês e cenoura	313
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta ou Pudim <sup>3,7</sup>	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 <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Jardineira de soja (grossa) <sup>6</sup>	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	<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	Brócolos	95
	Prato	<b>Novilho picado com feijão e milho</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 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 <b>massinhas<sup>1</sup></b>	118
	Prato	<b>Tintureira</b> estufada com coentros	188
	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 de 12 a 16 de Dezembro 2022

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

			V. Energético
Terça	Sopa	Creme de lentilhas e coentros	99
	Prato	<b>Pescada</b> <sup>4</sup> 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 <b>Arroz doce</b> <sup>7</sup>	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 <b>cavala</b> <sup>4</sup> , curgete, tomate e pimentos	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	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>Rancho de frango</b> <sup>1</sup> ( Frango,grão, couve, cenoura e massa macarronete)	497
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Rancho vegetariano</b> <sup>1</sup> ( 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 rijá, 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 <b>atum</b> <sup>4</sup> e <b>ovo</b> <sup>3</sup>	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	<b>Incorporado no prato</b>	
	Vegetariana	<b>Arroz de lentilhas</b> <sup>1</sup> 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.