



De 27 de Fevereiro a 3 de Março

Geral		V. Energético
Segunda	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético
Terça	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Puré de grão com cubinhos de cenoura e nabo	122
	Prato	Pescada⁴ 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 macarronete¹	143
	Vegetariana	Rancho Vegetariano¹	419
	Salada	Incorporado no prato	
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Alho francês	94
	Prato	Salmão⁴ 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 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.

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Cenoura	82
	Prato	Ovos mexidos ³ com cogumelos ¹² e salsa	189
	Guarnição	Arroz de ervilhas	241
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, milho e cogumelos ¹²	332
	Salada	Alface, tomate e pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Grão com espinafres	119
	Prato	Red fish ⁴ no forno com tomilho	209
	Guarnição	Batata e cenoura	185
	Vegetariana	Salada de batata, feijão frade, brócolos, cenoura e salsa	407
	Salada	Brocolos, couve flor e cenoura	61
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Creme 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	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	Solha ⁴ gratinada com ervas provençe	191
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Arroz de feijão encarnado com grelos e tomate	457
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

		V. Energético	
Sexta	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

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.

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme 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 ⁶ estufada com cenoura e cogumelos ¹² , 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	Creme de alho francês	94
	Prato	Perna de peru assada/ estufada com tomilho	241
	Guarnição	Esparguete ¹	143
	Vegetariana	Cogumelos ¹² 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 ⁴ cozida e batata	268
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Ratatouille 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 alergéneos: 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.

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Hamburguer de aves^{1,6,12} no forno	226
	Guarnição	Massas Espirais¹	143
	Vegetariana	Favas estufadas com cenoura e massa espiral¹	354
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Cenoura com Grelos	105
	Prato	Peixe escamudo⁴ cozido e desfiado	111
	Guarnição	Batata, cenoura, feijão verde, e ovo³	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	Espinafres	84
	Prato	Abrótea⁴ estufada em molho de tomate e alecrim	171
	Guarnição	Batata cozida	170
	Vegetariana	Empadão de lentilhas com cenoura	448
	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 macarronete¹	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 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.

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^{1,6,12} 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 cogumelos¹²	336
	Salada	Alface, Beterraba e couve roxa	117
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Nabiças	93
	Prato	Frango estufado	264
	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 massinhas¹	118
	Prato	Tintureira⁴ estufada com coentros	188
	Guarnição	Massinha de cotovelinhos¹	143
	Vegetariana	Massa gratinada com soja e cogumelos^{1,6,12}	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.