

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	432
	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 açafão	243
	Vegetariana	Arroz de açafão com cenoura e ervilhas	338
	Salada	Cenoura, couve roxa, pepino	104
	Sobremesa	Fruta ou Arroz doce ⁷	75/171

V. Energético			
Quarta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	Feriado	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

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	507
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

V. Energético			
Sexta	Sopa	Cenoura e alho francês	94
	Prato	Ervilhas estufadas com carne, batata e cenoura	386
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Jardineira vegetariana (feijão-verde, batata, ervilhas e cenoura)	311
	Salada	Alface, cenoura, beterraba	108
	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	Abóbora com Legumes	93
	Prato	Salada de feijão frade ^{6,13} com atum ⁴ e ovo ³	409
	Guarnição	Batata, cenoura ao cubinho	185
	Vegetariana	Salada de feijão-frade ^{6,13} , 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 aves (frango, peru)	566	
	Guarnição	Incorporado no prato	-	
	Vegetariana	Arroz de lentilhas e cenoura	447	
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104	
	Sobremesa	Fruta	ou	Fruta assada

			V. Energético
Quarta	Sopa	Feijão catarino ^{6,13} com hortaliça	94
	Prato	Red-fish ⁴ no forno com tomate	214
	Guarnição	Batata corada	170
	Vegetariana	Soja ⁶ estufada com batata cenoura, ervilhas e milho	553
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	108
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético	
Quinta	Sopa	Creme de Lentilhas	99	
	Prato	Tirinhas de porco com cogumelos ^{9,12}	394	
	Guarnição	Arroz de ervilhas	144	
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, cenoura e cogumelos ^{9,12}	349	
	Salada	Alface, pepino e tomate	95	
	Sobremesa	Fruta	ou	Pudim ⁷

			V. Energético
Sexta	Sopa	Alface	81
	Prato	Bacalhau gratinado com batata e cenoura ^{1,2,4,7,12,14}	240
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Soja gratinada com cenoura e alho francês ^{1,6}	657
	Salada	Couve roxa, tomate e couve lombardo	112
	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 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 cenoura e abóbora	98
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e orégãos	293
	Guarnição	Massa esparguete ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com tomate, massa esparguete ^{1,6,10} cenoura e milho	299
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Terça	Sopa	Couve lombarda	86
	Prato	Lombo de salmão ⁴ com ervas aromáticas	408
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Alho francês estufado com ervilhas, cogumelos ^{9,12} e açafrão e arroz branco	477
	Salada	Alface, milho e couve roxa	153
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Quarta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Perna de frango no forno /estufada com alecrim	375
	Guarnição	Massa espiral ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Curgete estufada com feijão ^{6,13} e cenoura e massa espiral ^{1,6,10}	470
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Quinta	Sopa	Camponesa (feijão ^{6,13} , lombardo, batata e cenoura)	114
	Prato	Filete de pescada ^{2,4} no forno com tomilho	172
	Guarnição	Batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas	157
	Vegetariana	Estufado de feijão ^{6,13} com batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas	513
	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	Carne de porco assada / Hamburger ^{1,6,12} no forno	259/226
	Guarnição	Arroz branco e batata chips	418
	Vegetariana	Feijão preto ^{6,13} estufado com cenoura e arroz branco	534
	Salada	Alface, milho e pimento	144
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de ervilhas	84
	Prato	Cavala⁴ de cebolada com arroz de milho	530
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Arroz de favas, cenoura, lombardo e alho-francês	410
	Salada	Alface, cenoura, tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Terça	Sopa	Hortaliça	89
	Prato	Massa gratinada^{1,6,7,10} de peru, cogumelos^{9,12} e alho francês	458
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Massa gratinada de soja^{1,6,10} , cogumelos^{9,12} e alho francês	494
	Salada	Beterraba, pepino, tomate	105
	Sobremesa	Fruta ou logurte⁷	75/89

V. Energético

Quarta	Sopa	Puré de grão^{6,13} com cubinhos de cenoura e nabo	122
	Prato	Abrótea⁴ estufada	190
	Guarnição	Batata, cenoura e feijão-verde	205
	Vegetariana	Lentilhas estufadas em tomate e batata, cenoura e feijão-verde cozido	460
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Quinta	Sopa	Curgete e cenoura	82
	Prato	Frango assado com alecrim	376
	Guarnição	Arroz de cenoura e milho	250
	Vegetariana	Soja⁶ estufada com tomate, arroz de cenoura e milho	530
	Salada	Beterraba, pepino, tomate	105
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

V. Energético

Sexta	Sopa	Alho francês	94
	Prato	Bacalhau^{2,4,12,14} com grão^{6,13} , lombardo batata cenoura e ovo³	538
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Salada de batata, grão^{6,13} , lombardo, batata e cenoura	402
	Salada	Couve roxa, cenoura ralada e pepino	104
	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-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.

V. Energético

Segunda	Sopa	Cenoura	82
	Prato	Empadão de vitela e cenoura ^{1,6,12}	342
	Guarnição	Incorporado no prato	241
	Vegetariana	Empadão de lentilhas ^{6,13}	448
	Salada	Alface, tomate e pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Terça	Sopa	Grão ^{6,13} com espinafres	119
	Prato	Palmeta ⁴ no forno com tomilho	200
	Guarnição	Batata e cenoura	185
	Vegetariana	Salada de batata, feijão-frade ^{6,13} , brócolos, cenoura e salsa	407
	Salada	Brócolos, couve flor e cenoura	61
	Sobremesa	Fruta	75/78

V. Energético

Quarta	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	108
	Prato	Salada de massa tricolor ^{1,6,10} , frango, ervilhas, cenoura, milho e cogumelos ^{9,12}	446
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Salada fria de massa tricolor ^{1,6,10} com salsicha de soja ⁶	326
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Quinta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	Feriado	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

V. Energético

Sexta	Sopa	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	Cardinal ⁴ gratinada com ervas provençales	154
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Arroz de feijão encarnado ^{6,13} com grelos e tomate	457
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta	75/89

Geral

V. Energético

Segunda	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Hambúguer de aves ^{1,6,12} no forno	226
	Guarnição	Massas espirais ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Favas estufadas com cenoura e massa espiral ^{1,6,10}	355
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Terça	Sopa	Grão ^{6,13} com Grelos	130
	Prato	Peixe escamudo ^{2,4,12,14} cozido e desfiado	111
	Guarnição	Batata, cenoura, feijão verde, e ovo ³	314
	Vegetariana	Grão ^{6,13} estufado com alho francês e cenoura e batata e feijão-verde cozido	503
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta	75/99

V. Energético

Quarta	Sopa	Crema de curgete	82
	Prato	Febras estufadas	338
	Guarnição	Arroz de feijão ^{6,13}	226
	Vegetariana	Seitan ^{1,6} com arroz de feijão ^{6,13}	295
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Quinta	Sopa	Sopa de ervilhas	84
	Prato	Paloco gratinado com espinafres ^{1,4,6,7,10}	338
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Empadão de lentilhas com cenoura	448
	Salada	Milho, alface e tomate	144
	Sobremesa	Fruta	75/78

V. Energético

Sexta	Sopa	Couve-flor	98
	Prato	Frango assado com orégãos	249
	Guarnição	Massa esparguete ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Jardineira de soja (soja grossa, batata, cenoura, feijão verde) ⁶	462
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	104
	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 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	
	Prato	
	Guarnição	Feriado
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético	
Terça	Sopa	Feijão branco ^{6,13} com couve roxa	115
	Prato	Barrinhas de pescada ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,13,14} no forno	398
	Guarnição	Salada camponesa	137
	Vegetariana	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} com salada camponesa	311
	Salada	Beterraba, pepino e tomate	105
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Creme de alho francês	94
	Prato	Perninhas de frango no forno/Guisado com ervas provençaises	376/401
	Guarnição	Arroz de ervilhas e cenoura	241
	Vegetariana	Arroz de açafrão com lentilhas ^{6,13}	358
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta	75/242

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Massinha de peixe ^{1,4,6,10} com coentros (cotovelinhos)	343
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ e cenoura	523
	Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	67
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Feijão verde	84
	Prato	Stroganoff de porco ^{7,9,12}	366
	Guarnição	Arroz de cenoura	219
	Vegetariana	Soja estufada ⁶ com tomate, cenoura e arroz de cenoura	535
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	89
	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 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.