



## Semana II

30 de Maio a 03 de Junho de 2022

| Geral   |             | V. Energético |  |
|---------|-------------|---------------|--|
| Segunda | Sopa        |               |  |
|         | Prato       |               |  |
|         | Guarnição   |               |  |
|         | Vegetariana |               |  |
|         | Salada      |               |  |
|         | Sobremesa   |               |  |

|       |             | V. Energético |  |
|-------|-------------|---------------|--|
| Terça | Sopa        |               |  |
|       | Prato       |               |  |
|       | Guarnição   |               |  |
|       | Vegetariana |               |  |
|       | Salada      |               |  |
|       | Sobremesa   |               |  |

|        |             | V. Energético                                |     |
|--------|-------------|--|-----|
| Quarta | Sopa        | Feijão branco com couve roxa                 | 115 |
|        | Prato       | Bacalhau fresco à Gomes de Sá <sup>3,4</sup> | 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 <sup>1</sup>  | 143    |
|        | Vegetariana | Cogumelos <sup>12</sup> estufados com ervilhas, cenoura e lombardo | 225    |
|        | Salada      | Cenoura, couve roxa e tomate                                       | 107    |
|        | Sobremesa   | Fruta ou Leite Creme <sup>7</sup>                                  | 75/242 |

|       |             | V. Energético  |     |
|-------|-------------|--|-----|
| Sexta | Sopa        | Brócolos   | 95  |
|       | Prato       | Arroz de pescada/ tintureira <sup>4</sup> com coentros           | 362 |
|       | Guarnição   | Incorporado no prato   | -   |
|       | Vegetariana | Arroz de tomate lentilhas, milho e rebentos de soja <sup>6</sup> | 435 |
|       | Salada      | Alface, beterraba e milho  | 154 |
|       | Sobremesa   | Fruta  | 75  |

<sup>1</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



**Semana III**  
06 a 10 de Junho de 2022

| Geral          |             | V. Energético  |     |
|----------------|-------------|--|-----|
| <b>Segunda</b> | Sopa        | Creme de alho francês com ervilhas                   | 110 |
|                | Prato       | <b>Hamburguer de aves</b> <sup>1,6,12</sup> no forno | 226 |
|                | Guarnição   | <b>Massas Espirais</b> <sup>1</sup>                  | 143 |
|                | Vegetariana | <b>Hamburguer de espinafres</b> <sup>1,3,7,9</sup>   | 278 |
|                | Salada      | Alface, cenoura e tomate                             | 98  |
|                | Sobremesa   | Fruta  | 75  |

|              |             | V. Energético                                   |       |
|--------------|-------------|---|-------|
| <b>Terça</b> | Sopa        | Caldo verde                                     | 82    |
|              | Prato       | <b>Badejo</b> <sup>4</sup> estufado             | 180   |
|              | Guarnição   | Batata e jardineira de legumes                  | 202   |
|              | Vegetariana | Jardineira de <b>soja (grossa)</b> <sup>6</sup> | 479   |
|              | Salada      | Couve roxa, pepino e cenoura ralada             | 104   |
|              | Sobremesa   | Fruta ou <b>Pudim</b> <sup>3,7</sup>            | 75/99 |

|               |             | V. Energético  |     |
|---------------|-------------|--|-----|
| <b>Quarta</b> | Sopa        | Creme de curgete e cenoura ao cubinho                | 82  |
|               | Prato       | Feijoada (Carne de porco, feijão, cenoura, lombardo) | 332 |
|               | Guarnição   | Arroz Branco   | 243 |
|               | Vegetariana | Feijoada vegetariana                                 | 373 |
|               | Salada      | Alface, beterraba e cenoura ralada                   | 108 |
|               | Sobremesa   | Fruta  | 75  |

|               |             | V. Energético   |       |
|---------------|-------------|---|-------|
| <b>Quinta</b> | Sopa        | Espinafres  | 84    |
|               | Prato       | <b>Abrótea</b> <sup>4</sup> estufada em molho de tomate e alecrim | 171   |
|               | Guarnição   | Batata cozida   | 170   |
|               | Vegetariana | <b>Empadão de lentilhas com cenoura</b> <sup>7</sup>              | 339   |
|               | Salada      | Milho, alface e tomate  | 144   |
|               | Sobremesa   | Fruta ou Fruta cozida   | 75/78 |

|              |             | V. Energético |  |
|--------------|-------------|---------------|--|
| <b>Sexta</b> | Sopa        |               |  |
|              | Prato       | Feriado       |  |
|              | Guarnição   |               |  |
|              | Vegetariana |               |  |
|              | Salada      |               |  |
|              | Sobremesa   |               |  |

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 IV**  
**13 a 17 de Junho de 202**

| Geral          |             | V. Energético                           |     |
|----------------|-------------|---|-----|
| <b>Segunda</b> | Sopa        | Creme de curgete e cenoura ralada       | 82  |
|                | Prato       | <b>Bolonhesa de atum</b> <sup>1,4</sup> | 431 |
|                | Guarnição   | Incorporado no prato                    | -   |
|                | Vegetariana | <b>Bolonhesa de soja</b> <sup>1,6</sup> | 458 |
|                | Salada      | Alface, cenoura e tomate                | 98  |
|                | Sobremesa   | Fruta                                   | 75  |

|              |             | V. Energético                                 |       |
|--------------|-------------|---|-------|
| <b>Terça</b> | Sopa        | Feijão-verde                                  | 84    |
|              | Prato       | <b>Chilli de carne vaca</b> <sup>1,6,12</sup> | 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  |     |
|---------------|-------------|--|-----|
| <b>Quarta</b> | Sopa        | Grão com couve coração   | 119 |
|               | Prato       | <b>Bacalhau escamudo</b> <sup>4</sup> no forno com pimentos    | 197 |
|               | Guarnição   | Batata assada  | 170 |
|               | Vegetariana | Ratatouille guisado ervilhas, batata e cogumelos <sup>12</sup> | 336 |
|               | Salada      | Alface, Beterraba e couve roxa                                 | 117 |
|               | Sobremesa   | Fruta  | 75  |

|               |             | V. Energético |  |
|---------------|-------------|---------------|--|
| <b>Quinta</b> | Sopa        |               |  |
|               | Prato       | Feriado       |  |
|               | Guarnição   |               |  |
|               | Vegetariana |               |  |
|               | Salada      |               |  |
|               | Sobremesa   |               |  |

|              |             | V. Energético                                      |     |
|--------------|-------------|--|-----|
| <b>Sexta</b> | Sopa        | Creme de cenoura com <b>massinhas</b> <sup>1</sup> | 118 |
|              | Prato       | Perninha de frango assada no forno                 | 241 |
|              | Guarnição   | Arroz branco                                       | 243 |
|              | Vegetariana | Arroz de ervilhas, cenoura e cogumelos             | 349 |
|              | Salada      | Alface, pepino e tomate                            | 95  |
|              | Sobremesa   | Fruta  | 75  |

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 V**  
20 a 24 de Junho de 2022

| Geral          |             | V. Energético   |     |
|----------------|-------------|---|-----|
| <b>Segunda</b> | Sopa        | Creme de Abóbora                                      | 69  |
|                | Prato       | <b>Almôndegas</b> <sup>1,6,12</sup> estufadas oregãos | 318 |
|                | Guarnição   | <b>Esparguete</b> <sup>1</sup>                        | 143 |
|                | Vegetariana | <b>Almôndegas de quinoa</b> <sup>1,6</sup> e oregãos  | 319 |
|                | Salada      | Alface, tomate, pepino                                | 95  |
|                | Sobremesa   | Fruta   | 75  |

|              |             | V. Energético   |        |
|--------------|-------------|---|--------|
| <b>Terça</b> | 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  |         |
|---------------|-------------|--|---------|
| <b>Quarta</b> | Sopa        | Primavera com Ervilhas   | 80      |
|               | Prato       | Carne de porco assada / estufada                               | 259/259 |
|               | Guarnição   | <b>Massa espiral</b> <sup>1</sup>                              | 143     |
|               | Vegetariana | Salada de batata milho, favas, feijão verde com cebola e salsa | 359     |
|               | Salada      | Alface, cenoura, beterraba                                     | 108     |
|               | Sobremesa   | Fruta  | 75      |

|               |             | V. Energético                                 |       |
|---------------|-------------|---|-------|
| <b>Quinta</b> | Sopa        | Couve Lombarda e Cenoura                      | 86    |
|               | Prato       | <b>Solha</b> <sup>4</sup> no forno            | 195   |
|               | Guarnição   | Arroz de cenoura                              | 219   |
|               | 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                          |     |
|--------------|-------------|--|-----|
| <b>Sexta</b> | Sopa        | Espinafres                             | 84  |
|              | Prato       | <b>Rancho de frango</b> <sup>1</sup>   | 497 |
|              | Guarnição   | Incorporado no prato                   | -   |
|              | Vegetariana | <b>Rancho vegetariano</b> <sup>1</sup> | 419 |
|              | Salada      | Cenoura, nabo e lombardo               | 102 |
|              | Sobremesa   | Fruta                                  | 75  |

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.