



Semana de 31 de Outubro a 4 de Novembro 2022

Geral		V. Energético
Segunda	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético
Terça	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	FERIADO
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Perna de frango no forno /estufada com alecrim	375
	Guarnição	Massa espiral <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Curgete estufada com feijão e cenoura massa espiral	470
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Camponesa (feijão, lombardo, batata e cenoura )	114
	Prato	Filete de pescada no forno com tomilho	172
	Guarnição	Arroz de tomate	251
	Vegetariana	Estufado de feijão com arroz de tomate	544
	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	Jardineira de carne de porco	386
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Jardineira de soja grossa <sup>6</sup>	479
	Salada	Alface, milho e pimento	144
	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 7 a 11 de Novembro 2022

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de ervilhas	84
	Prato	Cavala de cebolada com arroz de milho	530
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Arroz de milho, lombardo, e alho francês	269
	Salada	Alface, cenoura, tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Hortaliça	89
	Prato	Massa gratinada <sup>1,7</sup> de peru, cogumelos e alho francês	458
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Massa gratinada de soja <sup>1,6</sup> , cogumelos e alho francês	493
	Salada	Beterraba, pepino, tomate	105
	Sobremesa	Fruta ou <b>logurte</b> <sup>7</sup>	75/89

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Puré de grão com cubinhos de cenoura e nabo	122
	Prato	Pescada <sup>4</sup> 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 macarronete <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Rancho Vegetariano <sup>1</sup>	419
	Salada	Incorporado no prato	
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Alho francês	94
	Prato	Salmão <sup>4</sup> 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-Tremçoços, 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 14 a 18 de Novembro 2022

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

		V. Energético	
Terça	Sopa	Grão com espinafres	119
	Prato	Palmeta no forno com tomilho	200
	Guarnição	Batata e cenoura	185
	Vegetariana	Salada de batata, feijão frade, brócolos, cenoura e salsa	407
	Salada	Brócolos, 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, <b>macarronete<sup>1</sup></b> , cenoura e couve	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Rancho vegetariano<sup>1</sup></b>	419
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	<b>Solha<sup>4</sup></b> gratinada com ervas provençaises	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	<b>Esparguete<sup>1</sup></b>	143
	Vegetariana	<b>Massa<sup>1</sup></b> 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 alergênicos: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijia, 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 21 a 25 de Novembro 2022

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de legumes <sup>9</sup>	120
	Prato	Barrinhas de pescada <sup>1,2,4,14</sup> 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 <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Soja estufada com cenoura e cogumelos <b>Massa fusilli<sup>1</sup></b>	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 <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 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	Maruca cozida e batata	268
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Ratatuile 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 rijã, 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 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		
	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 rijã, 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.