

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>	432
	Salada	Alface, tomate, pepino	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)	311
	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	507
	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 <b>massa macarronete</b> <sup>1</sup> )	497
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Rancho vegetariano</b> <sup>1</sup> (grão, couve, cenoura e <b>massa macarronete</b> <sup>1</sup> )	449
	Salada	Cenoura, nabo e lombardo	102
	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 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 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	75/78

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Feijão catarino com hortaliça	94
	Prato	<b>Red fish</b> <sup>4</sup> no forno com tomate	214
	Guarnição	Batata, cenoura, ervilhas e milho	259
	Vegetariana	<b>Soja</b> <sup>6</sup> estufada com batata cenoura ervilhas e milho	553
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Alface	81
	Prato	Carne de porco estufada com cenoura	259
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, cenoura e <b>cogumelos</b> <sup>12</sup>	349
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta ou <b>Pudim</b> <sup>3,7</sup>	75/99

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Couve coração	89
	Prato	<b>Massinha de cotovelinhos de pescada</b> <sup>1,4</sup>	387
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Massinha de cotovelinhos</b> <sup>1</sup> de feijão catarino, milho e cenoura	499
	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 <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate e oregãos	293
	Guarnição	Arroz de Cenoura e milho	250
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com tomate, arroz de cenoura e milho	433
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Terça	Sopa	Couve lombardo	86
	Prato	Bacalhau fresco <sup>4</sup> com grão, lombardo batata cenoura e ovo <sup>3</sup>	538
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Salada de batata grão, lombardo batata e cenoura	402
	Salada	Couve roxa, cenoura ralada e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	Gelatina

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 e massa espiral <sup>1</sup>	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 <sup>4</sup> no forno com tomilho	172
	Guarnição	Arroz de tomate	251
	Vegetariana	Estufado de feijão com arroz de tomate	546
	Salada	Alface, pepino e tomate	85
	Sobremesa	Fruta	ou Fruta cozida

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 (soja grossa, batata, cenoura, feijão verde) <sup>6</sup>	462
	Salada	Alface, milho e pimento	144
	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 ervilhas	84
	Prato	<b>Cavala</b> <sup>4</sup> 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			
	Prato			
	Guarnição	<b>Feriado</b>		
	Vegetariana			
	Salada			
	Sobremesa			

			V. Energético
Quarta	Sopa	Puré de grão com cubinhos de cenoura e nabo	122
	Prato	<b>Pescada</b> <sup>4</sup> 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	Perna de frango estufada com grão, couve e cenoura	247
	Guarnição	<b>Massa macarronete</b> <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	<b>Rancho vegetariano</b> <sup>1</sup> (grão estufado com lombardo, cenoura e massa <sup>1</sup> )	449
	Salada	Incorporado no prato	-
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

			V. Energético
Sexta	Sopa	Alho francês	94
	Prato	<b>Salmão</b> <sup>4</sup> gratinado no forno	470
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Alho francês estufado com ervilhas, cogumelos e açafrão e arroz branco	477
	Salada	Alface, milho e couve roxa	153
	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-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.