

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de Abóbora	69
	Prato	<b>Almôndegas<sup>1,6,12</sup></b> estufadas oregãos	318
	Guarnição	<b>Massa espiral<sup>1</sup></b>	143
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com tomate, curgete, cenoura e <b>massa espiral<sup>1</sup></b>	432
	Salada	Alface, tomate, pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

Geral			V. Energético
Terça	Sopa	Creme de lentilhas e coentros	99
	Prato	<b>Pescada<sup>4</sup></b> 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 <b>Arroz doce<sup>7</sup></b>	75/171

Geral			V. Energético
Quarta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	<b>Feriado</b>	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

Geral			V. Energético
Quinta	Sopa	Couve Lombarda e Cenoura	86
	Prato	Arroz de <b>cavala<sup>4</sup></b> , curgete, tomate e pimentos	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de <b>soja<sup>6</sup></b> com arroz	507
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

Geral			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 alérgenos: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Arroz, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutas de casca rija, 9-Algão, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremço, 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 <b>feijão frade</b> <sup>6,13</sup> com <b>atum</b> <sup>4</sup> e <b>ovo</b> <sup>3</sup>	409
	Guarnição	Batata, cenoura ao cubinho	185
	Vegetariana	Salada de <b>feijão-frade</b> <sup>6,13</sup> , 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	<b>Feijão catarino</b> <sup>6,13</sup> com hortaliça	94
	Prato	<b>Red-fish</b> <sup>4</sup> no forno com tomate	214
	Guarnição	Batata corada	170
	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	Creme de Lentilhas	99
	Prato	Tirinhas de porco com <b>cogumelos</b> <sup>9,12</sup>	394
	Guarnição	Arroz de ervilhas	144
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, cenoura e <b>cogumelos</b> <sup>9,12</sup>	349
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta ou <b>Pudim</b> <sup>7</sup>	75/99

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Alface	81
	Prato	<b>Bacalhau gratinado com batata e cenoura</b> <sup>1,2,4,7,12,14</sup>	240
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Soja gratinada com cenoura e alho francês</b> <sup>1,6</sup>	657
	Salada	Couve roxa, tomate e couve lombardo	112
	Sobremesa	Fruta	75

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Arroz, 10-Mostarda, 11-Semânticos de sésamo, 12-Óxido de enofre e sulfito, 13-Trigo, 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	<b>Rolo de carne</b> <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate e orégãos	293
	Guarnição	<b>Massa esparguete</b> <sup>1,6,10</sup>	143
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com tomate, <b>massa esparguete</b> <sup>1,6,10</sup> cenoura e milho	299
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Couve lombarda	86
	Prato	<b>Lombo de salmão</b> <sup>4</sup> com ervas aromáticas	408
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Alho francês estufado com ervilhas, <b>cogumelos</b> <sup>9,12</sup> 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	<b>Massa espiral</b> <sup>1,6,10</sup>	143
	Vegetariana	Curgete estufada com <b>feijão</b> <sup>6,13</sup> e cenoura e <b>massa espiral</b> <sup>1,6,10</sup>	470
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Camponesa ( <b>feijão</b> <sup>6,13</sup> , lombardo, batata e cenoura )	114
	Prato	<b>Filete de pescada</b> <sup>2,4</sup> no forno com tomilho	172
	Guarnição	Batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas	157
	Vegetariana	Estufado de <b>feijão</b> <sup>6,13</sup> 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 / <b>Hamburguer</b> <sup>1,6,12</sup> no forno	259/226
	Guarnição	Arroz branco e batata chips	418
	Vegetariana	<b>Feijão preto</b> <sup>6,13</sup> estufado com cenoura e arroz branco	534
	Salada	Alface, milho e pimento	144
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Arroz, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Cóxis de ervas e sulfatos, 13-Tremçoço, 14-Molasses. Para quem rãlo é alérgico ou intolerante, estas substâncias são insubstituídas. 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	Hortaliça	89
	Prato	<b>Massa gratinada</b> <sup>1,4,7,10</sup> de peru, <b>cogumelos</b> <sup>9,12</sup> e alho francês	458
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Massa gratinada de soja</b> <sup>1,6,10</sup> , <b>cogumelos</b> <sup>9,12</sup> e alho francês	494
	Salada	Beterraba, pepino, tomate	105
	Sobremesa	Fruta ou <b>logurte</b> <sup>7</sup>	75/89

			V. Energético
Quarta	Sopa	Puré de <b>grão</b> <sup>6,11</sup> com cubinhos de cenoura e nabo	122
	Prato	<b>Abrótea</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	Frango assado com alecrim	376
	Guarnição	Arroz de cenoura e milho	250
	Vegetariana	<b>Soja</b> <sup>6</sup> 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	<b>Bacalhau</b> <sup>2,4,12,14</sup> com <b>grão</b> <sup>6,11</sup> , lombardo batata cenoura e <b>ovo</b> <sup>3</sup>	538
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Salada de batata, <b>grão</b> <sup>6,11</sup> , lombardo, batata e cenoura	402
	Salada	Couve roxa, cenoura ralada e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	75

**Nota:** A refeição contém ou pode conter as seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Arroz-doce, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutas de casca rija, 9-Arroz, 10-Maçã, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfite, 13-Trigo, 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	<b>Empadão de vitela e cenoura</b> <sup>1,6,12</sup>	342
	Guarnição	Incorporado no prato	241
	Vegetariana	<b>Empadão de lentilhas</b> <sup>6,13</sup>	448
	Salada	Alface, tomate e pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	<b>Grão</b> <sup>6,13</sup> com espinafres	119
	Prato	<b>Palmeta</b> <sup>4</sup> no forno com tomilho	200
	Guarnição	Batata e cenoura	185
	Vegetariana	Salada de batata, <b>feijão-frade</b> <sup>6,13</sup> , 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 <b>massa tricolor</b> <sup>1,6,10</sup> , frango, ervilhas, cenoura, milho e cogumelos <sup>9,12</sup>	446
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Salada fria de <b>massa tricolor</b> <sup>1,6,10</sup> com <b>salsicha de soja</b> <sup>6</sup>	326
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

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

			V. Energético
Sexta	Sopa	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	<b>Cardinal</b> <sup>4</sup> gratinada com ervas provençe	154
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Arroz de <b>feijão encarnado</b> <sup>6,13</sup> com grelos e tomate	457
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta	75/89

**Nota:** A refeição contém ou pode conter as seguintes alergênicas: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Arrozedoiro, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutas de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e salitre, 13-Traveços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.