

	Segunda-Feira 30/03/2026	Terça-Feira 31/03/2026	Quarta-Feira 01/04/2026	Quinta-Feira 02/04/2026	Sexta-Feira 03/04/2026
<b>Sopa</b>			Espinafres	Curgete e feijão branco	
<b>Prato</b>			Perna de frango no forno ao limão, com tomilho e alecrim, <b>massa espiral</b> <sup>1</sup>	<b>Filete de abrótea</b> <sup>4</sup> no forno com azeitona preta picada, tomilho e alecrim, arroz de feijão	Sexta feira santa
<b>7ª Vegetariano</b>			Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, feijão verde, couve flôr) e <b>massa espiral</b> <sup>1</sup>	Feijão vermelho guisado com alho francês, feijão verde e arroz de tomate	
<b>Legumes/Salada</b>			Cenoura, tomate, couve roxa	Alface, pepino, beterraba	
<b>Sobremesa</b>			Fruta da época	<b>Pudim</b> <sup>7</sup> / Fruta da época	
	<b>06/04/2026</b>	<b>07/04/2026</b>	<b>08/04/2026</b>	<b>09/04/2026</b>	<b>10/04/2026</b>
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	Couve lombarda	Alho francês e grão	Curgete e cenoura	Couve branca
<b>Prato</b>	Filete de <b>cavala</b> <sup>4</sup> (conserva) em cebolada com arroz de milho e feijão verde	Perna de frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno com <b>massa lacinhos</b> <sup>1</sup>	<b>Lombinhos de pescada</b> <sup>4</sup> estufados com arroz de ervilhas	Perna de peru salteada com alho francês, <b>couscous</b> <sup>1</sup> e curgete	<b>Massada de peixe (lula, filete pescada, filete salmão)</b> <sup>1,4</sup>
<b>8ª Vegetariano</b>	<b>Soja</b> <sup>6</sup> no tacho de cebolada com arroz de milho e feijão verde	Feijão vermelho estufado com cogumelos, alho francês, brócolos e <b>massa lacinhos</b> <sup>1</sup>	Lentilhas estufadas com tomate e arroz de cenoura	Grão em tomadta com <b>couscous</b> <sup>1</sup> com curgete e alho francês	Estufado de feijão branco com couve coração e <b>massa</b> <sup>1</sup>
<b>Legumes/Salada</b>	Alface, cenoura e milho	Tomate, alface e pepino	Feijão verde salteado	Tomate pepino e couve roxa	Alface, cenoura e beterraba
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Fruta cozida aromatizada com laranja
	<b>13/04/2026</b>	<b>14/04/2026</b>	<b>15/04/2026</b>	<b>16/04/2026</b>	<b>17/04/2026</b>
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	Grão com espinafres	Couve-flor e abóbora	Feijão verde	Alface, curgete, cenoura
<b>Prato</b>	Almôndegas (vaca 100%) estufadas com <b>massa macarronete</b> <sup>1</sup>	Filete pescada <sup>4</sup> com cebolinho e arroz de açafrão	Carne de vaca estufada no tacho com <b>massa espiral</b> <sup>1</sup>	Feijoada de <b>lulas</b> <sup>14</sup>	Perú (peito) no forno fatiada com arroz primavera
<b>1ª Vegetariano</b>	Ratatuille guisado com ervilhas, <b>macarronete</b> <sup>1</sup> e cogumelos	Grão estufado com couscous <sup>1</sup> , curgete, tomate, beringela, cebola, pimento e hortelã	Favas estufadas com batata, feijão verde, milho, cenoura, pimento e salsa	Feijão encarnado estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e <b>massa macarronete</b> <sup>1</sup>	Empadão de <b>soja</b> <sup>6</sup> com arroz
<b>Legumes/Salada</b>	Alface, pepino, tomate	Brócolos e cenoura salteados	Alface, tomate e milho	Pepino, tomate, couve roxa	Legumes salteados (cenoura, feijão verde, espinafres)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Gelatina / Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	<b>20/04/2026</b>	<b>21/04/2026</b>	<b>22/04/2026</b>	<b>23/04/2026</b>	<b>24/04/2026</b>
<b>Sopa</b>	Legumes (couve branca, espinafres e curgete)	Couve coração e cenoura	Couve branca e feijão branco	Creme de alho francês	Brócolos
<b>Prato</b>	<b>Barrinhas de pescada</b> <sup>1,4</sup> no forno com arroz de ervilhas	<b>Rancho</b> (grão, perna frango, couve coração, <b>massa</b> ) <sup>1</sup>	<b>Bacalhau à gomes de sá</b> <sup>3,4</sup> (batata, ovo cozido, salsa, azeitonas) <b>bacalhau</b> demolhado	Lombo de porco assado fatiado com cogumelos, tomilho, limão e <b>esparguete</b> <sup>1</sup>	Arroz de <b>peixe (palmeta, filete de salmão, filete pescada)</b> <sup>4</sup>
<b>2ª Vegetariano</b>	Feijão encarnado estufado com cogumelos, alho francês, cenoura, e arroz de ervilhas	Ervilhas guisadas com couve coração e cenoura com arroz primavera	Salada de grão, cebola, feijão verde, salsa e batata cozida	<b>Macarronada</b> <sup>1</sup> de <b>soja</b> <sup>6</sup> grossa, alho francês, cenoura, curgete e pimentos	Arroz de lentilhas, brócolos e cogumelos
<b>Legumes/Salada</b>	Alface, cenoura e beterraba	Alface, tomate, couve roxa	Alface, pepino, tomate	Alho francês, ervilhas e brócolos cozidos	Alface, tomate e cenoura ralada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada/ Fruta da época
	<b>27/04/2026</b>	<b>28/04/2026</b>	<b>29/04/2026</b>	<b>30/04/2026</b>	
<b>Sopa</b>	Alho francês e ervilhas	Caldo verde	Creme de curgete	Espinafres	
<b>Prato</b>	Hamburguer (vaca 100%) no forno com <b>esparguete</b> <sup>1</sup>	<b>Salada de peixe</b> <sup>3,4</sup> (abrotea) com batata, cenoura, ervilhas e <b>ovo</b> cozido	Feijoada de frango (perna de frango com couve lombarda, cenoura e feijão encarnado) arroz branco	Filete de redfish no forno <sup>4</sup> com alecrim e tomilho, batata cozida	
<b>3ª Vegetariano</b>	<b>Soja</b> <sup>6</sup> granulada em molho de tomate com cenoura e <b>esparguete</b> <sup>1</sup>	Ervilhas estufadas com cebola, feijão verde e batata	Feijão vermelho estufado com couve lombarda, cenoura e arroz	Salada de feijão frade cozido com cebola e batata	
<b>Legumes/Salada</b>	Cenoura, milho e rucula	Alface, cenoura e milho	Couve roxa, pepino e beterraba	Feijão verde salteado	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	<b>Pudim</b> <sup>7</sup> /Fruta da época	
<b>Lanche</b>	<b>Bola mistura</b> <sup>1</sup> com queijo flamengo <sup>7</sup> e iogurte liquido aromas <sup>7</sup>	<b>Pão de sementes</b> <sup>1,11</sup> com creme vegetal de barrar <sup>7</sup> , leite simples D.I <sup>7</sup>	<b>Bola mistura</b> <sup>1</sup> com manteiga de amendoim 100% <sup>5</sup> , iogurte sólido aromas <sup>7</sup>	<b>D.I</b> de tosta milho, leite simples D.I <sup>7</sup> e 1 peça fruta	<b>Pão de sementes</b> <sup>1,11</sup> com queijo D.I <sup>7</sup> e iogurte sólido de aromas <sup>7</sup>

**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.**