

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	02/02/2026	03/02/2026	04/02/2026	05/02/2026	06/02/2026
<b>Sopa</b>	Cenoura e abóbora	Couve coração	Espinafres	Curgete e feijão branco	Legumes (brócolos, couve-flôr, cenoura)
<b>Prato</b>	<b>Bolonhesa de carne (vaca 100%) com esparguete<sup>1</sup></b>	<b>Bacalhau fresco lascado com todos (ovo e batata, cenoura e couve cozidos)<sup>3,4</sup></b>	Perna de frango no forno ao limão, com tomilho e alecrim, <b>massa espiral<sup>1</sup></b>	<b>Filete de abrótea<sup>4</sup></b> no forno com azeitona preta picada, tomilho e alecrim, arroz de feijão	Jardineira (carne de porco, batata, cenoura e ervilhas)
<b>Vegetariano</b>	<b>Bolonhesa de soja com esparguete<sup>1,6</sup></b>	Salada de grão, cenoura, couve e batata	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, feijão verde, couve flôr) e <b>massa espiral<sup>1</sup></b>	Feijão vermelho guisado com alho francês, feijão verde e arroz de tomate	Favas estufadas com batata, cenoura e cogumelos
<b>Legumes/Salada</b>	Alface, couve roxa e pepino	Couve coração e cenoura salteada	Cenoura, tomate, couve roxa	Alface, pepino, beterraba	Brócolos cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	<b>Pudim<sup>7</sup></b> / Fruta da época	Fruta da época
	09/02/2026	10/02/2026	11/02/2026	12/02/2026	13/02/2026
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	Couve lombarda	Alho francês e grão	Curgete e cenoura	Couve branca
<b>Prato</b>	Filete de <b>cavala<sup>4</sup></b> (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<sup>1</sup></b>	<b>Lombinhos de pescada<sup>4</sup></b> estufados com arroz de ervilhas	Perna de peru salteada com alho francês, <b>couscous<sup>1</sup></b> e curgete	<b>Massada de peixe (lula, filete pescada, filete salmão)<sup>4</sup></b>
<b>Vegetariano</b>	<b>Soja<sup>6</sup></b> no tacho de cebolada com arroz de milho e feijão verde	Feijão vermelho estufado com cogumelos, alho francês, brócolos e <b>massa lacinhos<sup>1</sup></b>	Lentilhas estufadas com tomate e arroz de cenoura	Grão em tomatada com <b>couscous<sup>1</sup></b> com curgete e alho francês	Estufado de feijão branco com couve coração e <b>massa<sup>1</sup></b>
<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
	16/02/2026	17/02/2026	18/02/2026	19/02/2026	20/02/2026
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura		Couve-flor e abóbora	Feijão verde	Alface, curgete, cenoura
<b>Prato</b>	<b>Ovos<sup>3</sup></b> mexidos com cogumelos e salsa, arroz de ervilhas	CARNAVAL	<b>Barrinhas de pescada<sup>1,4</sup></b> no forno com arroz de ervilhas	Perú (peito) no forno fatiada com <b>massa macarronete<sup>1</sup></b>	Feijoada de <b>lulas<sup>14</sup></b>
<b>Vegetariano</b>	<b>Stroganoff de tofu<sup>1,6</sup></b> com cogumelos e arroz de ervilhas		Favas estufadas com batata, feijão verde, milho, cenoura, pimento e salsa	<b>Soja<sup>6</sup></b> estufada com massa e legumes	Feijão encarnado estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e <b>massa macarronete<sup>1</sup></b>
<b>Legumes/Salada</b>	Alface, pepino, tomate		Alface, tomate e milho	Pepino, tomate, couve roxa	Legumes salteados (cenoura, feijão verde, espinafres)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	23/02/2026	24/02/2026	25/02/2026	26/02/2026	27/02/2026
<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>	Almôndegas (vaca 100%) estufadas com <b>massa macarronete<sup>1</sup></b>	Lombo de porco assado fatiado com cogumelos, tomilho, limão e arroz de cenoura	<b>Bacalhau à gomes de sã<sup>3,4</sup></b> (batata, ovo cozido, salsa, azeitonas) <b>bacalhau demolhado</b>	<b>Rancho</b> (grão, perna frango, couve coração, <b>massa<sup>1</sup></b> )	Arroz de <b>peixe (palmeta, filete de salmão, filete pescada)<sup>4</sup></b>
<b>Vegetariano</b>	Ratatouille guisado com ervilhas, <b>macarronete<sup>1</sup></b> e cogumelos	<b>Soja<sup>6</sup></b> grossa estufada, alho francês, cenoura, curgete e pimentos e arroz branco	Salada de grão, cebola, feijão verde, salsa e batata cozida	Ervilhas guisadas com couve coração e <b>massa<sup>1</sup></b>	Arroz de lentilhas, brócolos e cogumelos
<b>Legumes/Salada</b>	Alface, cenoura e beterraba	Alho francês, ervilhas e brócolos cozidos	Alface, pepino, tomate	Alface, tomate, couve roxa	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>Lanche</b>	<b>Bola mistura<sup>1</sup></b> com queijo flamengo <sup>7</sup> e iogurte líquido aromas <sup>7</sup>	<b>Pão de sementes<sup>1,11</sup></b> com creme vegetal de barrar <sup>7</sup> , leite simples D.I <sup>7</sup>	<b>Bola mistura<sup>1</sup></b> com manteiga de amendoim 100% <sup>5</sup> , iogurte sólido aromas <sup>7</sup>	<b>D.I de tosta milho, leite simples D.I<sup>7</sup></b> e 1 peça fruta	<b>Pão de sementes<sup>1,11</sup></b> com queijo D.I <sup>7</sup> e iogurte sólido de aromas <sup>7</sup>

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.