

	Quarta-Feira 01/07/2026		Quinta-Feira 02/07/2026		Sexta-Feira 03/07/2026	
<b>Sopa</b>	Grão e couve coração		Nabiça		Creme de cenoura	
<b>Prato</b>	Filete de pescada <sup>4</sup> no forno com alecrim e batata cozida		Cozido de carnes (perna frango e lombo porco) à portuguesa com arroz de cenoura e lombardo		Peixe <sup>4</sup> estufado com tomate e pimentos, centros e batata (Lula, filete de salmão, filete pescada)	
<b>Vegetariano</b>	Estufado de seitan <sup>1,6</sup> com cenoura, couve-flôr e batata		Feijão catarino estufado com milho, cogumelos e arroz de cenoura e lombardo		Grão estufado com batata, tomate, curgete, pimento verde/vermelho)	
<b>Legumes/Salada</b>	Alface, tomate, couve roxa		Couve e cenoura cozida à portuguesa		Filete de Ab' r	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época/ Fruta cozida com canela	
	06/07/2026	07/07/2026	08/07/2026	09/07/2026	10/07/2026	
<b>Sopa</b>	Alface	Brócolos	Creme de alho francês e abóbora	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	Juliana	
<b>Prato</b>	Ovos <sup>3</sup> mexidos com cogumelos e salsa, arroz de ervilhas	Filete / lombo salmão <sup>4</sup> no forno com cebolinho e batata cozida	Massa (macarronete) <sup>1</sup> de carne porco, cenoura e grão (lombo porco)	Filete Abrótea <sup>4</sup> com ervas provençaise arroz branco	Perna de frango estufada de tomatada com cenoura e esparguete <sup>1</sup>	
<b>Vegetariano</b>	Stroganoff de tofu <sup>1,6</sup> com cogumelos e arroz de ervilhas	Empadão de lentilhas	Legumes no forno (grão, massa <sup>1</sup> , espinafres, cenoura)	Hamburguer de quinoa <sup>1,6</sup> com batata doce e arroz branco	Massa <sup>1</sup> guisada com cenoura, ervilhas e couve-flôr	
<b>Legumes/Salada</b>	Alface, cenoura e milho	Alface, cenoura e couve roxa	Tomate, alface, beterraba	Salteado verde (grelos, brócolos, ervilhas)	Alface, cenoura ralada e beterraba	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina /Fruta da época	Fruta da época	
	13/07/2026	14/07/2026	15/07/2026	16/07/2026	17/07/2026	
<b>Sopa</b>	Curgete	Brócolos	Lentilhas	Nabiça	Creme de cenoura	
<b>Prato</b>	Salada de feijão frade com atum e ovo (conserva de atum natural) <sup>3,4</sup>	Bife de vaca de cebolada com cogumelos e esparguete <sup>1</sup>	Filete de Red Fish <sup>4</sup> no forno à provençal com salada de batata, cenoura, ervilhas e milho	Pato assado com arroz branco	Massa (cotovelinhos) de peixe com salsa (lula, filete salmão, filete pescada) <sup>1,4</sup>	
<b>Vegetariano</b>	Saladinha de feijão frade, batata, cenoura, feijão verde e milho	Bolonhesa de soja com esparguete <sup>1,6</sup>	Jardineira de feijão encarnado com legumes (batata, cenoura, curgete, alho francês)	Tomatada de lentilhas com arroz branco	Massa cotovelinhos <sup>1</sup> com feijão catarino estufado, milho e cenoura	
<b>Legumes/Salada</b>	Brócolos e feijão verde salteado	Alface, cenoura e beterraba	Tomate, pepino e milho	Alface, couve roxa e cenoura ralada	Rúcula, pepino e tomate	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época	
	20/07/2026	21/07/2026	22/07/2026	23/07/2026	24/07/2026	
<b>Sopa</b>	Cenoura e abóbora	Couve coração	Espinafres	Curgete e feijão branco	Legumes (brócolos, couve-flôr, cenoura)	
<b>Prato</b>	Bolonhesa de carne (vacca 100%) com esparguete <sup>1</sup>	Bacalhau fresco lascado com todos (ovo e batata, cenoura e couve cozidos) <sup>3,4</sup>	Perna de frango no forno ao limão, com tomilho e alecrim, massa espiral <sup>1</sup>	Filete de Pescada <sup>4</sup> no forno com azeitona preta picada, tomilho e alecrim, arroz de feijão	Jardineira (carne de porco, batata, cenoura e ervilhas)	
<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja com esparguete <sup>1,6</sup>	Salada de grão, cenoura, couve e batata	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, feijão verde, couve flôr) e massa espiral <sup>1</sup>	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	Pudim <sup>7</sup> / Fruta da época	Fruta da época	
	27/07/2026	28/07/2026	29/07/2026	30/07/2026	31/07/2026	
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	Couve lombarda	Alho francês e grão	Curgete e cenoura	Couve branca	
<b>Prato</b>	Filete de cavala <sup>4</sup> (conserva) em cebolada com arroz de milho e feijão verde	Perna de frango com ervas aromáticas no forno e massa lacinhos <sup>1</sup>	Lombinhos de pescada <sup>4</sup> estufados com arroz de ervilhas	Perna de peru salteada com alho francês, couscous <sup>1</sup> e curgete	Massada de peixe (lula, filete pescada, filete salmão) <sup>1,4</sup>	
<b>Vegetariano</b>	Soja <sup>8</sup> no tacho de cebolada com arroz de milho e feijão verde	Feijão vermelho estufado com cogumelos, alho francês, brócolos e massa lacinhos <sup>1</sup>	Lentilhas estufadas com tomate e arroz de cenoura	Grão em tomatda com couscous <sup>1</sup> com curgete e alho francês	Estufado de feijão branco com couve coração e massa <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>Lanche</b>	Bola mistura <sup>1</sup> com queijo flamengo <sup>7</sup> e iogurte líquido aromas <sup>7</sup>	Pão de sementes <sup>1,11</sup> com creme vegetal de barrar <sup>7</sup> , leite simples D.I <sup>7</sup>	Bola mistura <sup>1</sup> com manteiga de amendoim 100%, iogurte sólido aromas <sup>7</sup>	D.I de tosta milho, leite simples D.I <sup>7</sup> e 1 peça fruta	Pão de sementes <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 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.