

	Segunda-Feira 29/12/2025	Terça-Feira 30/12/2025	Quarta-Feira 31/12/2025	Quinta-Feira 01/01/2026	Sexta-Feira 02/01/2026
Sopa					Brócolos
Prato				Feriado	Arroz de peixe (palmeta, filete de salmão, filete pescada) ⁴
Vegetariano					Arroz de lentilhas, brócolos e cogumelos
Legumes/Salada					Alface, tomate e cenoura ralada
Sobremesa					Fruta da época/ Fruta assada
	05/01/2026	06/01/2026	07/01/2026	08/01/2026	09/01/2026
Sopa	Alho francês e ervilhas	Caldo verde	Creme de curgete	Espinafres	Couve-flôr
Prato	Hamburguer (vaca 100%) no forno com esparguete ¹	Salada de peixe ^{3,4} (abrotea) com batata, cenoura, ervilhas e ovo cozido	Feijoadade de frango (perna de frango com couve lombarda, cenoura e feijão encarnado) arroz branco	Filete de solha no forno ⁴ com alecrim e tomilho, batata cozida	Febras estufadas com massa espiral ¹
Vegetariano	Soja ⁶ granulada em molho de tomate com cenoura e esparguete ¹	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	Rancho de grão, curgete, cenoura e massa espiral ¹
Legumes/Salada	Cenoura, milho e rucula	Alface, cenoura e milho	Couve roxa, pepino e beterraba	Feijão verde salteado	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Pudim ⁷ /Fruta da época	Fruta da época
	12/01/2026	13/01/2026	14/01/2026	15/01/2026	16/01/2026
Sopa	Creme de curgete	Brócolos	Grão e couve coração	Nabiça	Creme de cenoura
Prato	Bolonhesa de atum (conserva atum natural) ^{1,3,4,7}	Chili de carne vaca 100% com arroz branco	Filete de pescada ⁴ no forno com alecrim e batata cozida	Cozido de carnes (perna frango e lombo porco) à portuguesa com arroz de cenoura e lombardo	Peixe ⁴ estufado com tomate e pimentos, coentros e batata (Lula, filete de salmão, filete pescada)
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com tomate e oregãos	Chili de legumes e cogumelos com feijão encarnado e arroz branco	Estufado de seitan ^{1,6} 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)
Legumes/Salada	Alface, beterraba e tomate	Cenoura, milho e tomate	Alface, tomate, couve roxa	Couve e cenoura cozida à portuguesa	Alface, tomate, beterraba
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ Fruta cozida com canela
	19/01/2026	20/01/2026	21/01/2026	22/01/2026	23/01/2026
Sopa	Alface	Brócolos	Creme de alho francês e abóbora	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	Juliana
Prato	Ovos ³ mexidos com cogumelos e salsa, arroz de ervilhas	Filete / lombo salmão ⁴ no forno com cebolinho e batata cozida	Massa (macarronete) ¹ de carne porco, cenoura e grão (lombo porco)	Filete pescada ⁴ com ervas provence e arroz branco	Perna de frango estufada de tomataada com cenoura e esparguete ¹
Vegetariano	Stroganoff de tofu ^{1,6} com cogumelos e arroz de ervilhas	Empadão de lentilhas	Legumes no forno (grão, massa ¹ , espinafres, cenoura)	Hamburguer de quinoa ^{1,6} com batata doce e arroz branco	Massa ¹ guisada com cenoura, ervilhas e couve-flôr
Legumes/Salada	Alface, cenoura e milho	Alface, cenoura e couve roxa	Tomate, alface, beterraba	Salteado verde (grelas, brócolos, ervilhas)	Alface, cenoura ralada e beterraba
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina /Fruta da época	Fruta da época
	26/01/2026	27/01/2026	28/01/2026	29/01/2026	30/01/2026
Sopa	Curgete	Brócolos	Lentilhas	Nabiça	Creme de cenoura
Prato	Salada de feijão frade com atum e ovo (conserva de atum natural) ^{3,4}	Bife de vaca de cebolada com cogumelos e esparguete ¹	Filete de solha ⁴ 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) ^{1,4}
Vegetariano	Saladinha de feijão frade, batata, cenoura, feijão verde e milho	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6}	Jardineira de feijão encarnado com legumes (batata, cenoura, curgete, alho francês)	Tomatada de lentilhas com arroz branco	Massa cotovelinhos ¹ com feijão catarino estufado, milho e cenoura
Legumes/Salada	Brócolos e feijão verde salteado	Alface, cenoura e beterraba	Tomate, pepino e milho	Alface, couve roxa e cenoura ralada	Rúcula, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Bola mistura ¹ com queijo flamengo ⁷ e iogurte líquido aromas ⁷	Pão de sementes ^{1,11} com creme vegetal de barrar ⁷ , leite simples D.I. ⁷	Bola mistura ¹ com manteiga de amendoim 100%, iogurte sólido aromas ⁷	D.I de tosta milho, leite simples D.I. ⁷ e 1 peça fruta	Pão de sementes ^{1,11} com queijo D.I. ⁷ e iogurte sólido de aromas ⁷

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.**