

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

**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- 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.