

	Segunda-Feira 02/03/2026	Terça-Feira 03/03/2026	Quarta-Feira 04/03/2026	Quinta-Feira 05/03/2026	Sexta-Feira 06/03/2026
Sopa	Alho francês e ervilhas	Caldo verde	Crema 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 frango (perna de frango com couve lombarda, cenoura e feijão encarnado) arroz branco	Febras estufadas com massa espiral ¹	Filete de solha no forno ⁴ com alecrim e tomilho, batata cozida
3ª 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	Rancho de grão, curgete, cenoura e massa espiral ¹	Salada de feijão frade cozido com cebola e batata
Legumes/Salada	Cenoura, milho e rucula	Alface, cenoura e milho	Couve roxa, pepino e beterraba	Alface, tomate e cenoura	Feijão verde salteado
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Pudim ⁷ /Fruta da época
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
Sopa	Crema de curgete	Brócolos	Grão e couve coração	Nabiça	Crema 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 de pescada)
4ª Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com tomate e oregãos ¹	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
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
Sopa	Alface	Brócolos	Crema 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 cebolinha e batata cozida	Carne de porco estufada com cenoura e arroz de feijão	Perna de frango estufada de tomataada com cenoura e esparguete ¹	Filete de pescada ⁴ gratinados com ervas provence e arroz branco
5ª Vegetariano	Stroganoff de tofu ^{1,6} com cogumelos e arroz de ervilhas	Empadão de lentilhas	Feijão estufado com cenoura e arroz	Massa ¹ guisada com cenoura, ervilhas e couve-flôr	Hamburguer de quinoa ^{1,6} com batata doce e arroz branco
Legumes/Salada	Alface, cenoura e milho	Alface, cenoura e couve roxa	Tomate, alface, beterraba	Salteado verde (grelos, brocolos, ervilhas)	Alface, cenoura ralada e beterraba
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina /Fruta da época	Fruta da época
	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
Sopa	Curgete	Brócolos	Lentilhas	Nabiça	Crema 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 Red Fish 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 de salmão, filete de pescada) ^{1,4}
6ª 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
	30/03/2026	31/03/2026	01/04/2026	02/04/2026	03/04/2026
Sopa	Cenoura e abóbora	Couve coração			
Prato	Bolonhesa de carne (vaca 100%) com esparguete ¹	Bacalhau fresco lascado com todos (ovo e batata, cenoura e couve cozidos) ^{3,4}			
7ª Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6}	Salada de grão, cenoura, couve e batata			
Legumes/Salada	Alface, couve roxa e pepino	Couve coração e cenoura salteada			
Sobremesa	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 crema vegetal de barrar ⁷ , leite simples D.I. ⁷	Bola mistura ¹ com manteiga de amendoim 100% ⁵ , 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 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.