

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	03/11/2025	04/11/2025	05/11/2025	06/11/2025	07/11/2025
Sopa	Legumes (couve branca, espinafres e curgete)	Couve coração e cenoura	Couve branca e feijão branco	Creme de alho francês	Brócolos
Prato	Barrinhas de pescada ^{1,4} no forno com arroz de ervilhas	Rancho (grão, perna frango, couve coração, massa) ¹	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4} (batata, ovo cozido, salsa, azeitonas) bacalhau demolido	Lombo de porco assado fatiado com cogumelos, tomilho, limão e esparguete ¹	Arroz de peixe (palmeta , corvina , filete pescada) ⁴
Vegetariano	Feijão encarnado estufado com cogumelos, alho francês, cenoura, e arroz de ervilhas	Ervilhas guisadas com couve coração e cenoura com arroz primavera	Salada de grão, cebola, feijão verde, salsa e batata cozida	Macarronada ¹ de soja ⁶ grossa, alho francês, cenoura, curgete e pimentos	Arroz de lentilhas, brócolos e cogumelos
Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	Alface, tomate, couve roxa	Alface, pepino, tomate	Alho francês, ervilhas e brócolos cozidos	Alface, tomate e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ Fruta assada
	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025
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} (palmeta) com batata, cenoura, ervilhas e ovo cozido	Feijoada de frango (perna de frango com couve lombarda, cenoura e feijão encarnado) arroz branco	Abrótea ⁴ estufada 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
	17/11/2025	18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025	21/11/2025
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 , corvina , palmeta)
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 catirino 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
	24/11/2025	25/11/2025	26/11/2025	27/11/2025	28/11/2025
Sopa	Creme de ervilhas	Brócolos	Creme de alho francês e abóbora	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	Juliana
Prato	Filete de cavala ⁴ em cebolada com arroz de milho e feijão verde	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 tomata com cenoura e esparguete ¹
Vegetariano	Soja ⁶ no tacho de cebolada com arroz de milho e feijão verde	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
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% 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 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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**