

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa			1 Creme de alho francês e abóbora 7V;12V	2 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V	3 Sopa juliana 7V;12V
Mediterrâneo			Massa macarronete de carne de porco, cenoura e grão-de-bico 1;6V;10V	Corvina gratinada com ervas de Provença e arroz branco 1;3;4;7	Frango estufado de tomata com cenoura e esparguete 1;6V;10V
Vegetariano			Legumes no forno (grão-de-bico, massa, espinafres, cenoura) 1;6V;10V	Grão-de-bico estufado com batata doce e arroz branco	Massa guisada com cenoura, ervilhas e couve-flôr 1;6V;10V
Legumes/Saladas			Salada de tomate, alface e beterraba	Salada verde (grêlos, brócolos e ervilhas)	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba
LUNCH2GO			Salada com cubinhos de porco com massa penne, cenoura e espinafres 1;6V;10V	Salada Oceânica (lascas de pescada com massa espiral e legumes frescos) 1;4;6V;10V	Pão chapata com frango desfiado e legumes assados 1;6V;7V;8V;10V;11V
Sobremesa			Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) ou gelatina de origem vegetal 1V;3V;6V;7V;8V;12V	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	6 Creme de curgete 7V;12V	7 Sopa de brócolos 7V;12V	8 Sopa de lentilhas 7V;12V	9 Sopa de nabiças 7V;12V	10 Creme de cenoura 7V;12V
Mediterrâneo	Salada de feijão frade com atum e ovo 3;4	Bife de vaca de cebolada com cogumelos e esparguete 1;6V;10V;12V	Salmão no forno à provençal com salada de batata, cenoura, ervilhas e milho 4;1V;10V;12V	Pato assado com arroz branco	Massa (cotovelinhos) de peixe (pescada, abrótea, salmão) com salsa 1;4;6V;10V
Vegetariano	Saladinha de feijão frade com batata, cenoura, feijão verde e milho	Bolonhesa de soja com esparguete 1;6;8V;10V;11V	Jardineira de feijão vermelho com legumes (batata, cenoura, curgete e alho francês)	Tomatada de lentilhas com arroz branco	Massa espiral com feijão catarino estufado, milho e cenoura 1;6V;10V
Legumes/Saladas	Brócolos e feijão verde salteados	Salada de alface, cenoura e beterraba	Salada de tomate, pepino e couve roxa	Salada de alface, couve roxa e cenoura ralada	Salada de rúcula, pepino e tomate
LUNCH2GO	Wrap (tortilha de trigo) de atum, ovo, alface e tomate e molho de iogurte 1;3;4;7;6V;10V;12V	Pão de hambúrguer com hambúrguer 100% de vaca no forno, tomate e cenoura 1;3;6;7;12;8V;10V;11V	Salada russa (pescada, ovo, batata, ervilhas, brócolos, cenoura, milho e azeitonas) com azeite aromático 3;4;12	Salada de pato desfiado (massa farfalle tricolor, beterraba, cenoura, ervilhas, maça vermelha) 1;6V;10V	Wrap de ovo com cogumelos e legumes (tortilha de trigo, ovo, cogumelos, couve roxa e cenoura) 1;3;6V;10V;12V
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) ou pudim de baunilha 7;12	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	13 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V	14 Sopa de couve coração 7V;12V	15 Sopa de espinafres 7V;12V	16 Creme de curgete e feijão branco 7V;12V	17 Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura) 7V;12V
Mediterrâneo	Bolonhesa de carne de vaca com massa esparguete 1;6V;10V	Bacalhau com todos (bacalhau, ovo, batata, cenoura e couve cozidos) 3;4	Perna de frango no forno com limão, tomilho e alecrim e massa espiral 1;6V;10V	Corvina no forno com azeitona preta picada, tomilho e alecrim e arroz de feijão 4;12V	Jardineira de carne de vaca (batata, cenoura e ervilhas)
Vegetariano	Bolonhesa de soja com massa esparguete 1;6;8V;10V;11V	Salada de grão-de-bico com cenoura, couve e batata	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, feijão-verde, couve-flôr) e massa espiral 1;6V;10V	Feijão vermelho guisado com alho francês, feijão verde e arroz de tomate	Favas estufadas com batata, cenoura e cogumelos 12V
Legumes/Saladas	Salada de alface, couve roxa e pepino	Couve coração e cenoura salteadas	Salada de cenoura, tomate e couve roxa	Salada de alface, pepino e beterraba	Brócolos cozidos
LUNCH2GO	Burrito de bolonhesa (tortilha de trigo integral, bolonhesa de carne de vaca e soja, alface, tomate e cenoura) 1;6;8V;10V;11V	Baguete com omelete de legumes (cenoura e pimentos) 1;3;10V;11V	Bagel de peru com alface e tomate 1;3V;6V;7V;10V;11V	Salada do mar (lascas de abrótea, massa penne, cenoura, pimento verde, milho, azeitonas e orégãos) 1;4;12;6V;10V	Pão chapata de mozzarella