

| | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira | |
|-----------------|--|--|---|--|--|---|
| Sopa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Mediterrâneo | Creme de ervilhas 7V:12V Hamburger 100% vaca ao forno, com arroz e batata pala-pala Saladinha de favas com batata, cenoura, feijão verde e milho | Sopa de couve lombarda 7V:12V Frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno com massa lacinhos 1:6V:10V:12V Feijão vermelho estufado com cogumelos, alho francês, brócolos e massa lacinhos 1:6V:10V:12V | Creme de milho 7V:12V Lombinhos de pescada estufados com arroz de ervilhas 4 | Creme de milho 7V:12V Lombinhos de pescada estufados com arroz de ervilhas 4 | Creme de milho 7V:12V Lombinhos de pescada estufados com arroz de ervilhas 4 | Sopa de couve branca 7V:12V Filete de cavala em cebolada com arroz de milho e feijão verde 4 Soja no tacho de cebolada com arroz de milho e feijão verde 6:1V:8V:11V |
| Vegetariano | Salada de alface, cenoura e tomate | Salada de tomate, alface e pepino | Feijão verde salteado | Feijão verde salteado | Salada de alface, cenoura e beterraba | |
| Legumes/Saladas | Lascaídas de cavala em pão de centeio (alface e tomate) 1:4:3V:6V:7V:8V:10V:11V:13V Gelado 7 ou Fruta da época (3 variedades) | Sandies de frango assado (pão de cereais, frango desfiado, tomate, couve roxa e alface) | Bowl de arroz com pescada, ervilhas, cenoura, couve-flor, milho, regado com azeite 4 | Bowl de arroz com pescada, ervilhas, cenoura, couve-flor, milho, regado com azeite 4 | Baguete com ovo mexido e palitos de cenoura 1:3:10V:11V Fruta da época (3 variedades) | |
| LUNCHZGO | | | | | | |
| Sobremesa | | | | | | |
| Sopa | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Mediterrâneo | Creme de cenoura 7V:12V Almôndegas 100% carne de vaca estufadas com massa macaronete cozida 1:6V:10V Ratatui de ervilhas guisadas, massa e cogumelos 1:6V:10V:12V | Sopa de grão-de-bico com espinafres 7V:12V 4:1:10V:12V Corvina no forno com cebolinho e arroz de açafrão 4:1:10V:12V Grão-de-bico estufado com couscous, curgete, tomate, beringela, cebola, pimento e hortelã Brócolos e cenoura salteados | Sopa de feijão verde 7V:12V Salada de atum com batata e macedónia de legumes 3:4 | Sopa de feijão verde 7V:12V Salada de atum com batata e macedónia de legumes 3:4 | Sopa de alface, curgete e cenoura 7V:12V Peito de peru no forno (fatiado) e arroz primavera 6:1V:7V:8V:11V:12V Empadão de soja com arroz e legumes 6:1V:7V:8V:11V:12V Legumes salteados (cenoura, feijão verde e espinafres) | |
| Vegetariano | Salada de alface, pepino e tomate | Salada de tomate, alface e pepino | Salada de pepino, tomate e couve roxa | Salada de pepino, tomate e couve roxa | Legumes salteados (cenoura, feijão verde e espinafres) | |
| Legumes/Saladas | Carbonara de legumes (esparagete, ovo, queijo flamengo, molho branco, legumes: cenoura, beringela, curgete e cogumelos) 1:3:7:6V:10V:12V | Wrap vegetariano (tortilha de trigo, pasta de grão-de-bico, cenoura, tomate e alface) 1:6V:10V | Salada de milho, tomate e couve roxa | Salada de milho, tomate e couve roxa | Tortilha de legumes (batata, ovo, feijão verde, milho, cenoura, pimento e salsa) 3 | |
| LUNCHZGO | | | | | | |
| Sobremesa | | | | | | |
| Sopa | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| Mediterrâneo | Sopa de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V:12V Barrinhas de pescada no forno e arroz de ervilhas 1:4:2V:3V:5V:6V:7V:8V:9V:10V:11V:13V:14V Favas estufadas com cogumelos, alho francês, cenoura e arroz de ervilhas 12V | Sopa de couve coração e cenoura 7V:12V Rancho de carnes (carne de porco, frango, grão-de-bico, couve coração, cenoura, massa) 1:6V:10V Ervilhas guisadas com couve coração e cenoura e massa espiral 1:6V:10V | Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V:12V Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo cozido, bacalhau, salsa, azeitonas) 3:4:2V:12V:14V Macaronete de soja grossa, alho francês, cenoura, curgete e pimentos 1:6:8V:10V:11V | Creme de milho francês 7V:12V Lombo de porco assado (fatiado) com cogumelos, tomilho e limão e massa macaronete cozida | Sopa de brócolos 7V:12V Arroz de peixe (pescada, abrótea e salmão) 4:2V:14V Arroz de lentilhas, brócolos e cogumelos 12V | |
| Vegetariano | Salada de alface, cenoura e beterraba | Salada de alface, tomate e couve roxa | Salada de alface, pepino e tomate | Salada de alface, pepino e tomate | Salada de alface, tomate e cenoura ralada | |
| Legumes/Saladas | Baguete de trigo com barrinhas de pescada panada, tomate, cenoura e molho de iogurte 1:4:7:2V:3V:5V:6V:8V:9V:10V:11V:13V:14V | Salada de alface, cenoura e beterraba | Sanduíche crocante de bacalhau (filletes no forno, bolinha de malte, rúcula e tomate) 1; 4:2V:3V:6V:7V:8V:9V:10V:11V:12V:13V:14V | Wrap de húmus com legumes (tortilha de trigo, pasta de grão-de-bico, couve roxa e cenoura) 1:6V:10V | Quiche de legumes (massa folhada, ovo, cenoura, curgete, espinafres, milho) 1:3:4:6:7:12V | |
| LUNCHZGO | | | | | | |
| Sobremesa | | | | | | |
| Sopa | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
| Mediterrâneo | Creme de milho francês e ervilhas 7V:12V Bolinhosa com massa esparagete 1:6V:10V | Caldo verde 1:6:3V:7V:9V:12V Salada de pescada com batata, cenoura, ervilhas e ovo 3:4:12V:14V | Creme de curgete 7V:12V Abrótea de frango (frango, couve lombarda, cenoura, feijão vermelho) e arroz branco | Creme de curgete 7V:12V Abrótea de frango (frango, couve lombarda, cenoura, feijão vermelho) e arroz branco | Fruta da época (3 variedades) Sopa de espinafres 7V:12V | Fruta da época (3 variedades) Sopa de couve-flor 7V:12V |
| Vegetariano | Salada de cenoura, tomate e rúcula | Salada de pescada com batata, cenoura, ervilhas e ovo 3:4:12V:14V | Salada de feijão desfiado com molho de iogurte e alface ripada 1:7:10V:11V:12V | Salada de feijão frade cozidos com cebola e batata cozida | Febras estufadas com massa espiral 1:6V:10V | |
| Legumes/Saladas | Salada de cenoura, tomate e rúcula | Salada de alface, cenoura e couve roxa | Salada de couve-roxa, pepino e beterraba | Salada de couve-roxa, pepino e beterraba | Salada de alface, tomate e cenoura | |
| LUNCHZGO | | | | | | |
| Sobremesa | | | | | | |
| Sopa | 29 | 30 | | | | |
| Mediterrâneo | Creme de curgete 7V:12V Lasanha de atum 1:3:4:7:2V:6V:10V:14V | Chilli de carne de vaca e arroz branco | Chilli de frango desfiado com molho de iogurte e alface ripada 1:7:10V:11V:12V | Fruta da época (3 variedades) | Fruta da época (3 variedades) | |
| Vegetariano | Lasanha de favas e espinafres 1:3:6V:10V | Chilli de feijão vermelho, legumes e cogumelos com arroz branco 12V | Fruta da época (3 variedades) | Fruta da época (3 variedades) | Fruta da época (3 variedades) | |
| Legumes/Saladas | Salada de alface, beterraba e tomate | Salada de cenoura, tomate e couve roxa | Salada de couve-roxa, pepino e beterraba | Salada de couve-roxa, pepino e beterraba | Salada de alface, tomate e cenoura | |
| LUNCHZGO | | | | | | |
| Sobremesa | | | | | | |
| LANCHE | Bola de mistura com queijo flamengo e iogurte líquido de aromas 1:5:7:11V:6V:8V:11V NO PA: refeição seria composta também por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida. | Bola de mistura com creme vegetal de barrar e 1 pacote de leite simples 1:6:7:3 V:8V:10V:11V:12V | Bola de mistura com manteiga de amendoim 100% e iogurte sólido de aromas 1:5:7:9V | D.I. de tostas de milho, leite simples e 1 peça de fruta 6:7:11V:9V:8V | Pão de sementes com queijo fundido e 1 iogurte sólido de aromas 1:6:7:3V:8V:10V:11V:12V | |

1 - Cereais que contém glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoim; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos de casca rijas; 9 - Alho; 10 - Mostarda; 11 - Sésamo; 12 - Dêslido de emmeire e sultios.

13 - Fermentos; 14 - Moluscos.

* pode conter 1 ES7/G/O/S

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.