

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
			01/10/2025	02/10/2025	03/10/2025
Sopa			Creme de alho francês e abóbora	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	Juliana
Prato			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 tomatada com cenoura e esparguete ¹
Vegetariano			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			Tomate, alface, beterraba	Salteado verde (grelos, brócolos, ervilhas)	Alface, cenoura ralada e beterraba
Sobremesa			Fruta da época	Gelatina /Fruta da época	Fruta da época
	06/10/2025	07/10/2025	08/10/2025	09/10/2025	10/10/2025
Sopa	Curgete	Brócolos	Lentilhas	Nabiça	Creme 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	Palmeta ² 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 salmão, filete pescada) ^{1,4}
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
	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025
Sopa	Cenoura e abóbora	Couve coração	Espinafres	Curgete e feijão branco	Legumes (brócolos, couve-flôr, cenoura)
Prato	Bolonhesa de carne (vaca 100%) com esparguete ¹	Bacalhau com todos (ovo e batata, cenoura e couve cozidos) ^{3,4}	Perna de frango no forno ao limão, com tomilho e alecrim, massa espiral ¹	Filete de abrótea ⁴ no forno com azeitona preta picada, tomilho e alecrim, arroz de feijão	Jardineira (carne de vaca, batata, cenoura e ervilhas) (novilho traseiro)
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6}	Salada de grão, cenoura, couve e batata	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, feijão verde, couve flôr) e massa espiral ¹	Feijão vermelho guisado com alho francês, feijão verde e arroz de tomate	Favas estufadas com batata, cenoura e cogumelos
Legumes/Salada	Alface, couve roxa e pepino	Couve coração e cenoura salteada	Cenoura, tomate, couve roxa	Alface, pepino, beterraba	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ Pudim ⁷	Fruta da época
	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025
Sopa	Creme de ervilhas	Couve lombarda	Alho francês e grão	Curgete e cenoura	Couve branca
Prato	Filete de cavala ⁴ em cebolada com arroz de milho e feijão verde	Perna de frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno com massa lacinhos ¹	Lombinhos de pescada ⁴ estufados com arroz de ervilhas	Perna de peru salteada com alho francês, couscous ¹ e curgete	Massada de peixe (lula, filete pescada, filete salmão) ^{1,4}
Vegetariano	Soja ⁶ no tacho de cebolada com arroz de milho e feijão verde	Feijão vermelho estufado com cogumelos, alho francês, brócolos e massa lacinhos ¹	Lentilhas estufadas com tomate e arroz de cenoura	Grão em tomatada com couscous ¹ com curgete e alho francês	Estufado de feijão branco com couve coração e massa ¹
Legumes/Salada	Alface, cenoura e milho	Tomate, alface e pepino	Feijão verde salteado	Tomate pepino e couve roxa	Alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Fruta cozida aromatizada com laranja
	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025
Sopa	Creme de cenoura	Grão com espinafres	Couve-flor e abóbora	Feijão verde	Alface, curgete, cenoura
Prato	Almôndegas (vaca 100%) estufadas com massa macarronete ¹	Filete pescada ⁴ com cebolinho e arroz de açafraão	Bife de vaca estufado no tacho com massa espiral ¹	Feijoada de lulas ^{1,4}	Perú (peito) no forno fatiada com arroz primavera
Vegetariano	Ratatouille guisado com ervilhas, macarronete ¹ e cogumelos	Grão estufado com couscous ¹ , curgete, tomate, beringela, cebola, pimento e hortelã	Favas estufadas com batata, feijão verde, milho, cenoura, pimento e salsa	Feijão encarnado estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e massa macarronete ¹	Empadão de soja ⁶ com arroz
Legumes/Salada	Alface, pepino, tomate	Brócolos e cenoura salteados	Alface, tomate e milho	Pepino, tomate, couve roxa	Legumes salteados (cenoura, feijão verde, espinafres)
Sobremesa	Fruta da época	Gelatina / Fruta da época	Fruta da época	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 alérgenos: 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.**