

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de cenoura e abóbora	98
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e orégãos	293
	Guarnição	Massa esparguete ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com tomate, massa esparguete ^{1,6,10} cenoura e milho	299
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Couve branca	104
	Prato	Bacalhau ^{2,4,12,14} com grão ^{6,13} , lombardo, batata, cenoura e ovo ³	538
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Salada de grão ^{6,13} , lombardo, batata e cenoura	402
	Salada	Milho, beterraba e tomate	145
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quarta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Perna de frango no forno /estufada com alecrim	375
	Guarnição	Massa espiral ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Favas ^{6,13} estufadas com curgete, cenoura e massa espiral ^{1,6,10}	470
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

				V. Energético	
Quinta	Sopa	Camponesa (feijão ^{6,13} , lombardo, batata e cenoura)			114
	Prato	Filete de pescada ⁴ no forno com tomilho			172
	Guarnição	Arroz, cenoura, feijão-verde e ervilhas			241
	Vegetariana	Estufado de feijão ^{6,13} com arroz, cenoura, feijão-verde e ervilhas			534
	Salada	Couve roxa, milho e tomate			153
	Sobremesa	Fruta	ou	Fruta cozida	75/78

				V. Energético	
Sexta	Sopa	Legumes (brócolos, couve-flor e cenoura)			126
	Prato	Jardineira de porco			386
	Guarnição	Incorporado no prato			-
	Vegetariana	Feijão preto ^{6,13} estufado com cenoura e arroz branco			534
	Salada	Couve roxa, cenoura e pepino			104
	Sobremesa	Fruta	ou	Gelatina	75/89

Nota: 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-Alpico, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de ervilhas	84
	Prato	Empadão de cavala⁴ com tomate e milho (arroz)	432
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Arroz de favas, cenoura, lombardo e alho-francês	410
	Salada	Alface, cenoura, tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	Feriado	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

			V. Energético
Quarta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Red fish⁴ no forno com molho de tomate	214
	Guarnição	Batata, cenoura e feijão verde	205
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com tomate e batata, cenoura e feijão verde	450
	Salada	Alface, tomate e beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quinta	Sopa	Curgete e cenoura	82
	Prato	Bife de frango com cogumelos^{9,12} e alho francês	238
	Guarnição	Massa macarronete^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Soja⁶ estufada com tomate, massa macarronete^{1,6,10} de cenoura e milho	492
	Salada	Beterraba, alface e couve roxa	117
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

			V. Energético
Sexta	Sopa	Creme de grão^{6,13} com cubinhos de cenoura e nabo	122
	Prato	Hamburguer^{1,12} no forno	238
	Guarnição	Arroz branco e batata pala pala	418
	Vegetariana	Alho francês estufado com ervilhas, cogumelos^{9,12} e açafrão e arroz branco	477
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Gelado⁷	296

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Cenoura	82
	Prato	Almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas ^{1,6,12}	318
	Guarnição	Massa espiral ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com tomate, milho e cogumelos ^{9,12} com massa espiral ^{1,6,10}	369
	Salada	Alface, tomate e pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Grão ^{6,13} com espinafres	119
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4,6,10} com milho	471
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ (arroz) com tomate e orégãos	507
	Salada	Brócolos, couve flor e cenoura	61
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

			V. Energético
Quarta	Sopa	Sopa de couve lombarda	86
	Prato	Carne de porco assada	244
	Guarnição	Arroz de açafrão	243
	Vegetariana	Ervilhas guisada com cenoura, ratatouille e arroz de açafrão	463
	Salada	Couve roxa, alface e cenoura ralada	107
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quinta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	Feriado	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

			V. Energético
Sexta	Sopa	Crema de couve-flor e abóbora	122
	Prato	Arroz de aves com açafrão, ervilhas e cenoura	579
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com tomate, cenoura e arroz branco	498
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

Nota: 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-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Feijão branco ^{6,13} com couve lombardo	112
	Prato	Barrinhas de pescada ^{1,2,4,14} no forno	398
	Guarnição	Arroz de tomate	251
	Vegetariana	Ervilhas estufados com cogumelos ^{7,11} , cenoura, lombardo e arroz de tomate	476
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Couve coração e cenoura	89
	Prato	Febras de porco estufadas	242
	Guarnição	Massa espiral ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Feijão catarino ^{6,13} com milho, cenoura e massa espiral ^{1,6,10}	499
	Salada	Pepino, couve roxa e beterraba	119
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quarta	Sopa	Creme de legumes ⁹	120
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá ^{2,3,4,12,14}	359
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Lentilhas guisadas com arroz branco	499
	Salada	Alface, tomate e milho	144
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quinta	Sopa	Creme de alho francês	94
	Prato	Perna de peru assada/estufada com tomilho	241
	Guarnição	Arroz de milho	238
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com tomate, cenoura e arroz	435
	Salada	Cenoura, couve rouxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Sexta	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Salada de peixe ⁴ com batata, cenoura e ervilhas	284
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ e cenoura	523
	Salada	Cenoura, feijão-verde e brócolos	130
	Sobremesa	Fruta	75

Nota: 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.