

Geral		V. Energético	
<b>Segunda</b>	Sopa	Cenoura	82
	Prato	<b>Ovos mexidos<sup>3</sup></b> com cogumelos e salsa	189
	Guarnição	Arroz de ervilhas	241
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, milho e cogumelos	332
	Salada	Alface, tomate e pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
<b>Terça</b>	Sopa	Grão com espinafres	119
	Prato	<b>Pescada<sup>4</sup></b> no forno com tomilho	209
	Guarnição	Batata e cenoura	185
	Vegetariana	Salada de batata, feijão frade, brocolos, cenoura e salsa	407
	Salada	Couve roxa, couve lombarda e cenoura ralada	112
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
<b>Quarta</b>	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	108
	Prato	Carne de porco estufada com grão, <b>macarronete<sup>1</sup></b> , cenoura e couve	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Rancho vegetariano<sup>1</sup></b>	419
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
<b>Quinta</b>	Sopa	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	<b>Empadão de cavala<sup>4</sup> ( arroz )</b>	432
	Guarnição		
	Vegetariana	Arroz de feijão encarnado com grelos e tomate	457
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

		V. Energético	
<b>Sexta</b>	Sopa	Sopa de couve Lombarda	86
	Prato	Frango estufado com cenoura	264
	Guarnição	<b>Esparguete<sup>1</sup></b>	143
	Vegetariana	<b>Massa<sup>1</sup></b> guisada com cenoura, ratatouille e ervilhas	364
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta	75

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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.



**Semana II**  
**10 a 14 de Janeiro de 2022**

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de legumes <sup>9</sup>	120
	Prato	Barrinhas de pescada <sup>1,2,4,14</sup> no forno	398
	Guarnição	Arroz de feijão	226
	Vegetariana	Almôndegas vegetarianas (quinoa e soja) <sup>1,6</sup> estufadas com alecrim	307
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Couve coração e cenoura	89
	Prato	Febras de porco estufadas	242
	Guarnição	Massa fusilli <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Massa fusilli <sup>1</sup> com bolonhesa de Lentilhas e cenoura	412
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Feijão branco com couve roxa	115
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	359
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Salada de grão com legumes	430
	Salada	Beterraba, pepino e tomate	105
	Sobremesa	Fruta	44

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Creme de alho francês	94
	Prato	Perna de peru assada/ estufada com tomilho	241
	Guarnição	Esparguete <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura e lombardo	225
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta ou Leite Creme <sup>7</sup>	75/242

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Arroz de pescada/ tintureira <sup>4</sup> com coentros	362
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Arroz de tomate lentilhas, milho e rebentos de soja	435
	Salada	Alface, beterraba e milho	154
	Sobremesa	Fruta	75

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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.



**Semana III**  
**17 a 21 de Janeiro 2022**

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de alho francês com ervilhas	110
	Prato	Hamburguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno	226
	Guarnição	Massas Espirais <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres <sup>1,3,7,9</sup>	278
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Caldo verde	82
	Prato	Bacalhau fresco gratinado com molho branco <sup>1,4,7</sup>	536
	Guarnição		
	Vegetariana	Jardineira de soja (grossa) <sup>6</sup>	479
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta ou Pudim <sup>3,7</sup>	75/99

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Creme de curgete e cenoura ao cubinho	82
	Prato	Carne de porco, feijão, cenoura, lombardo (feijoada)	332
	Guarnição	Arroz Branco	243
	Vegetariana	Feijoada vegetariana	373
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> estufada em molho de tomate e alecrim	171
	Guarnição	Batata cozida	170
	Vegetariana	Empadão de lentilhas com cenoura <sup>7</sup>	339
	Salada	Milho, alface e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Couve-flor	98
	Prato	Frango assado com oregãos	249
	Guarnição	Massa macarronete <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Grão estufado com alho francês e cenoura	313
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	44

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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.

Geral		V. Energético	
<b>Segunda</b>	Sopa	Creme de curgete e cenoura ralada	82
	Prato	<b>Bolonhesa de atum</b> <sup>1,4</sup>	431
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Bolonhesa de soja</b> <sup>1,6</sup>	458
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
<b>Terça</b>	Sopa	Feijão-verde	84
	Prato	<b>Chilli de carne vaca</b> <sup>1,6,12</sup>	465
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Chilli de legumes e feijão	357
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

		V. Energético	
<b>Quarta</b>	Sopa	Grão com couve coração	119
	Prato	<b>Bacalhau escamudo</b> <sup>4</sup> no forno com pimentos	197
	Guarnição	Batata assada	170
	Vegetariana	Ratatouille guisado ervilhas, batata e cogumelos	336
	Salada	Alface, Beterraba e couve roxa	117
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
<b>Quinta</b>	Sopa	Nabiças	93
	Prato	Cozido de carnes (frango e porco) à portuguesa	198
	Guarnição	Arroz, couve e cenoura cozidas	276
	Vegetariana	Feijão branco estufado com tomate, cenoura e lombardo	328
	Salada		-
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
<b>Sexta</b>	Sopa	Creme de cenoura com <b>massinhas</b> <sup>1</sup>	118
	Prato	<b>Cardinal</b> <sup>4</sup> estufado com coentros	171
	Guarnição	<b>Massinha de cotovelinhos</b> <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	<b>Massa gratinada com soja e cogumelos</b> <sup>1,6</sup>	468
	Salada	Alface, milho e couve roxa	153
	Sobremesa	Fruta	75

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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-Tremçoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



**Semana V**  
**31 a 04 de Fevereiro 2022**

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de Abóbora	69
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas oregãos	318
	Guarnição	Massa esparguete <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Almôndegas de quinoa <sup>1,6</sup> e oregãos	319
	Salada	Alface, tomate, pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça			

		V. Energético	
Quarta			

		V. Energético	
Quinta			

		V. Energético	
Sexta			

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.