



Semana de 28 de Novembro a 2 Dezembro 2022

Geral		V. Energético
Segunda	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético
Terça	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético
Quarta	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético
Quinta	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	FERIADO
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Couve-flor	98
	Prato	Frango assado com oregãos	249
	Guarnição	Massa macarronete ¹	143
	Vegetariana	Jardineira de soja (grossa) ⁶	313
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	44

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-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 de 5 a 9 de Dezembro 2022

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

		V. Energético	
Terça	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Novilho picado com feijão e milho	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	
Quarta	Sopa	Grão com couve coração	119
	Prato	Bacalhau escamudo⁴ 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	
Quinta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	FERIADO	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Creme de cenoura com massinhas¹	118
	Prato	Tintureira estufada com coentros	188
	Guarnição	Massinha de cotovelinhos¹	143
	Vegetariana	Massa gratinada com soja e cogumelos^{1,6}	468
	Salada	Alface, milho e couve roxa	153
	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-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 de 12 a 16 de Dezembro 2022

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de Abóbora	69
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas oregãos	318
	Guarnição	Massa espiral ¹	143
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com tomate curgete, cenoura e massa espiral ¹	417
	Salada	Alface, tomate, pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Creme de lentilhas e coentros	99
	Prato	Pescada ⁴ no forno com alho francês e cenoura	223
	Guarnição	Arroz de açafraão	243
	Vegetariana	Arroz de açafraão com cenoura e ervilhas	338
	Salada	Cenoura, couve roxa, pepino	104
	Sobremesa	Fruta ou Arroz doce ⁷	75/171

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Primavera com Ervilhas	80
	Prato	Jardineira de porco (feijão verde, batata, ervilhas e cenoura)	386
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Jardineira vegetariana (feijão verde, batata, ervilhas e cenoura)	328
	Salada	Alface, cenoura, beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Couve Lombarda e Cenoura	86
	Prato	Arroz de cavala ⁴ , curgete, tomate e pimentos	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ com arroz	472
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Rancho de frango ¹ (Frango, grão, couve, cenoura e massa macarronete)	497
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹ (grão, couve, cenoura e massa macarronete)	419
	Salada	Cenoura, nabo e lombardo	102
	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 de 19 a 23 de Dezembro 2022

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Abóbora com Legumes	93
	Prato	Salada de feijão frade com atum ⁴ e ovo ³	409
	Guarnição	Batata, cenoura ao cubinho	185
	Vegetariana	Salada de feijão frade, cenoura, batata, feijão verde e milho	436
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Arroz de pato	441
	Guarnição	Incorporado no prato	
	Vegetariana	Arroz de lentilhas ¹ e cenoura	446
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Feijão catarino com hortaliça	94
	Prato	Palmeta ⁴ no forno com tomate	200
	Guarnição	Batata, cenoura, ervilhas e milho	259
	Vegetariana	Soja ⁶ estufada com batata cenoura ervilhas e milho	479
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Alface	81
	Prato	Carne de porco estufada com cenoura	259
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, cenoura e cogumelos	349
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta ou Pudim ^{3,7}	75/99

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Couve coração	89
	Prato	Massinha de cotovelinhos de pescada	387
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Massinha de cotovelinhos ¹ de feijão catarino, milho e cenora	482
	Salada	Couve roxa, tomate e couve lombardo	112
	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-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 de 26 a 30 de Dezembro 2022

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de ceoura e abobora	98
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e oregãos	293
	Guarnição	Arroz de Cenoura e milho	250
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com tomate, arroz de cenoura e milho	382
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Couve lombardo	86
	Prato	Bacalhau fresco com grão, lombardo batata cenoura e ovo	538
	Guarnição	Incorporado no prato	0
	Vegetariana	Salada de batata grão, lombardo batata e cenoura	402
	Salada	Couve roxa, cenoura ralada e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	75/89
			Gelatina

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Perna de frango no forno /estufada com alecrim	375
	Guarnição	Massa espiral ¹	143
	Vegetariana	Curgete estufada com feijão e cenoura massa espiral	470
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Camponesa (feijão, lombardo, batata e cenoura)	114
	Prato	Filete de pescada no forno com tomilho	172
	Guarnição	Arroz de tomate	251
	Vegetariana	Estufado de feijão com arroz de tomate	544
	Salada	Alface, pepino e tomate	85
	Sobremesa	Fruta	75/78
			ou Fruta cozida

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Legumes (brócolos, couve-flor e cenoura)	126
	Prato	Jardineira de carne de porco	386
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Jardineira de soja grossa ⁶	479
	Salada	Alface, milho e pimento	144
	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-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.