

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Cenoura	82
	Prato	Ovos mexidos <sup>3</sup> com cogumelos <sup>12</sup> e salsa	189
	Guarnição	Arroz de ervilhas	241
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, milho e cogumelos <sup>12</sup>	384
	Salada	Alface, tomate e pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Grão com espinafres	119
	Prato	Red fish <sup>4</sup> no forno com tomilho	209
	Guarnição	Batata e cenoura	185
	Vegetariana	Salada de batata, feijão-frade, brócolos, cenoura e salsa	407
	Salada	Brócolos, couve flor e cenoura	61
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	108
	Prato	Carne de porco estufada com grão, macarronete <sup>1</sup> , cenoura e couve	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Rancho vegetariano <sup>1</sup> (grão estufado com lombardo, cenoura e massa <sup>1</sup> )	449
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	Cardinal <sup>4</sup> gratinada com ervas provençaises	154
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Arroz de feijão encarnado com grelos e tomate	457
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Sopa de couve Lombarda	86
	Prato	Frango estufado com cenoura	264
	Guarnição	Esparguete <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Massa <sup>1</sup> 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 alergénios: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Alho, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremçoçes, 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 legumes <sup>9</sup>	120
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	359
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Lentilhas guisadas com arroz branco	499
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Terça	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	FERIADO	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

V. Energético

Quarta	Sopa	Feijão branco com couve roxa	115
	Prato	Barrinhas de pescada <sup>1,2,4,14</sup> no forno	398
	Guarnição	Arroz de ervilhas	241
	Vegetariana	Cogumelos <sup>12</sup> estufados com ervilhas, cenoura e lombardo e esparguete <sup>1</sup>	368
	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	Salada de grão com legumes (grão, batata, cenoura, feijão-verde e milho)	439
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta ou Leite Creme <sup>7</sup>	75/242

V. Energético

Sexta	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Maruca <sup>4</sup> cozida e batata	268
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de soja <sup>6</sup> e cenoura	523
	Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	67
	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-Amendoads, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Alpo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremozos, 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	Espinafres	84
	Prato	<b>Hambúguer de aves</b> <sup>1,6,12</sup> no forno	226
	Guarnição	<b>Massas espirais</b> <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Favas estufadas com cenoura e <b>massa espiral</b> <sup>1</sup>	355
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

Terça		V. Energético	
Terça	Sopa	Grão com Grelas	130
	Prato	<b>Peixe escamudo</b> <sup>4</sup> cozido e desfiado	111
	Guarnição	Batata, cenoura, feijão verde, e <b>ovo</b> <sup>3</sup>	314
	Vegetariana	Grão estufado com alho francês e cenoura e batata e feijão-verde cozido	503
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta ou <b>Pudim</b> <sup>7</sup>	75/99

Quarta		V. Energético	
Quarta	Sopa	Creme de curgete	82
	Prato	Feijoada (porco) feijão, cenoura e lombardo	332
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão estufado com cenoura e lombardo) e arroz branco	570
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

Quinta		V. Energético	
Quinta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	<b>Abrótea</b> <sup>4</sup> estufada em molho de tomate e alecrim	171
	Guarnição	Batata cozida	170
	Vegetariana	Empadão de lentilhas com cenoura	448
	Salada	Milho, alface e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

Sexta		V. Energético	
Sexta	Sopa	Couve-flor	98
	Prato	Frango assado com orégãos	249
	Guarnição	<b>Massa esparguete</b> <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Jardineira de <b>soja</b> (soja grossa, batata, cenoura, feijão verde) <sup>6</sup>	462
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	75

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contêm 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	
Segunda	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> (soja <sup>6</sup> estufada e esparguete <sup>1</sup> )	459
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75
		V. Energético	
Terça	Sopa	Brócolos	95
	Prato	<b>Novilho picado</b> <sup>1,6,12</sup> com feijão e milho	465
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Chilli de legumes e feijão (feijão guisado com tomate, cenoura e milho e arroz branco)	587
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89
		V. Energético	
Quarta	Sopa	Creme de ervilhas	85
	Prato	<b>Bacalhau escamudo</b> <sup>4</sup> no forno com pimentos	197
	Guarnição	Batata assada	170
	Vegetariana	Ratatouille guisado ervilhas, batata e cogumelos <sup>12</sup>	338
	Salada	Alface, Beterraba e couve roxa	117
	Sobremesa	Fruta	75
		V. Energético	
Quinta	Sopa	Nabiças	93
	Prato	Perna de peru lascada	267
	Guarnição	Arroz, cenoura e lombardo	276
	Vegetariana	Feijão branco estufado com tomate, cenoura e lombardo e arroz branco	572
	Salada	Incorporado no prato	-
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78
		V. Energético	
Sexta	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor picada	122
	Prato	<b>Massinha de cotovelinhos de tintureira e pescada</b> <sup>1,4</sup>	382
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Massinha de cotovelinhos</b> <sup>1</sup> de feijão catarino, milho e cenoura	499
	Salada	Couve roxa, tomate e couve lombardo	112
	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.