

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Abóbora com Legumes	93
	Prato	Salada de feijão frade com <b>atum</b> <sup>4</sup> e <b>ovo</b> <sup>3</sup>	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 aves (frango, peru)	566
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Arroz de lentilhas e cenoura	447
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Feijão catarino com hortaliça	94
	Prato	<b>Red fish</b> <sup>4</sup> no forno com tomate	214
	Guarnição	Batata corada	170
	Vegetariana	<b>Soja</b> <sup>6</sup> estufada com batata cenoura ervilhas e milho	553
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	Feriado	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Couve coração	89
	Prato	<b>Bacalhau gratinado com puré de batata e cenoura</b> <sup>1,4,7</sup>	240
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Soja gratinada com cenoura e alho francês</b> <sup>1,6</sup>	657
	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.

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

		V. Energético	
Terça	Sopa	Couve lombardo	86
	Prato	Lombo de salmão <sup>4</sup> com ervas aromáticas	408
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Alho francês estufado com ervilhas, cogumelos <sup>12</sup> e açafrão e arroz branco	477
	Salada	Alface, milho e couve roxa	153
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Perna de frango no forno /estufada com alecrim	375
	Guarnição	Massa espiral <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Curgete estufada com feijão e cenoura e massa espiral <sup>1</sup>	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 <sup>4</sup> no forno com tomilho	172
	Guarnição	Batata, cenoura, feijão verde e ervilhas	157
	Vegetariana	Estufado de feijão com batata ,cenoura, feijão verde e ervilhas	513
	Salada	Alface, pepino e tomate	85
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Legumes (brócolos, couve-flor e cenoura )	126
	Prato	Carne de porco assada	259
	Guarnição	Arroz branco e feijão preto	378
	Vegetariana	Feijão preto estufado com cenoura e arroz branco	534
	Salada	Alface, milho e pimento	144
	Sobremesa	Fruta	75

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de ervilhas	84
	Prato	<b>Cavala</b> <sup>4</sup> de cebolada com arroz de milho	530
	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	Hortaliça	89
	Prato	<b>Massa gratinada</b> <sup>1,7</sup> de peru, <b>cogumelos</b> <sup>12</sup> e alho francês	458
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Massa gratinada de soja</b> <sup>1,6</sup> , <b>cogumelos</b> <sup>12</sup> e alho francês	494
	Salada	Beterraba, pepino, tomate	105
	Sobremesa	Fruta ou <b>logurte</b> <sup>7</sup>	75/89

			V. Energético
Quarta	Sopa	Puré de grão com cubinhos de cenoura e nabo	122
	Prato	<b>Abrótea</b> <sup>4</sup> estufada	190
	Guarnição	Batata, cenoura e feijão verde	205
	Vegetariana	Lentilhas estufadas em tomate e batata, cenoura e feijão verde cozido	460
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quinta	Sopa	Curgete e cenoura	82
	Prato	Frango assado c/ alecrim	376
	Guarnição	Arroz de cenoura e milho	250
	Vegetariana	<b>Soja</b> <sup>6</sup> estufada com tomate, arroz de cenoura e milho	530
	Salada	Beterraba, pepino, tomate	105
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

			V. Energético
Sexta	Sopa	Alho francês	94
	Prato	<b>Bacalhau fresco</b> <sup>4</sup> com grão, lombardo batata cenoura e <b>ovo</b> <sup>3</sup>	538
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Salada de batata grão, lombardo batata e cenoura	402
	Salada	Couve roxa, cenoura ralada e pepino	104
	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-Alpico, 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	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

Geral			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

Geral			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	

Geral			V. Energético	
Quinta	Sopa	Sopa de feijão-verde	84	
	Prato	Solha <sup>4</sup> gratinada com ervas provençe	191	
	Guarnição	Arroz branco	243	
	Vegetariana	Arroz de feijão encarnado com grelos e tomate	457	
	Salada	Alface, milho e tomate	144	
	Sobremesa	Fruta	ou	Gelatina

Geral			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	

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.

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	Lentilhas guisadas com arroz branco	499
	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	Soja <sup>6</sup> estufada com cenoura e cogumelos <sup>12</sup> e massa fusilli <sup>1</sup>	468	
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104	
	Sobremesa	Fruta	ou	Fruta assada

			V. Energético
Quarta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

			V. Energético
Quinta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

			V. Energético
Sexta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

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.