

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>1,6,10</sup>	143
	Vegetariana	Favas estufadas com cenoura e <b>massa espiral</b> <sup>1,6,10</sup>	355
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	<b>Grão</b> <sup>6,13</sup> com Grelos	130
	Prato	<b>Peixe escamudo</b> <sup>2,4,12,14</sup> cozido e desfiado	111
	Guarnição	Batata, cenoura, feijão verde, e <b>ovo</b> <sup>3</sup>	314
	Vegetariana	<b>Grão</b> <sup>6,13</sup> estufado com alho francês e cenoura e batata e feijão-verde cozido	503
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta	75/99

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Creme de curgete	82
	Prato	Febras estufadas	338
	Guarnição	Arroz de <b>feijão</b> <sup>6,13</sup>	226
	Vegetariana	<b>Seitan</b> <sup>1,6</sup> com arroz de <b>feijão</b> <sup>6,13</sup>	295
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Sopa de ervilhas	84
	Prato	<b>Paloco gratinado com espinafres</b> <sup>1,4,6,7,10</sup>	338
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Empadão de lentilhas com cenoura	448
	Salada	Milho, alface e tomate	144
	Sobremesa	Fruta	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Couve-flor	98
	Prato	Frango assado com orégãos	249
	Guarnição	<b>Massa esparguete</b> <sup>1,6,10</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 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	
	Prato	
	Guarnição	Feriado
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético	
Terça	Sopa	Feijão branco <sup>6,13</sup> com couve roxa	115
	Prato	Barrinhas de pescada <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12,13,14</sup> no forno	398
	Guarnição	Salada camponesa	137
	Vegetariana	Crepes de legumes <sup>1,2,6,11</sup> com salada camponesa	311
	Salada	Beterraba, pepino e tomate	105
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Creme de alho francês	94
	Prato	Perninhas de frango no forno/Guisado com ervas provençaises	376/401
	Guarnição	Arroz de ervilhas e cenoura	241
	Vegetariana	Arroz de açafrão com lentilhas <sup>6,13</sup>	358
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta	75/242

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Massinha de peixe <sup>1,4,6,10</sup> com coentros (cotovelinhos)	343
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de soja <sup>6</sup> e cenoura	523
	Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	67
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Feijão verde	84
	Prato	Stroganoff de porco <sup>7,9,12</sup>	366
	Guarnição	Arroz de cenoura	219
	Vegetariana	Soja estufada <sup>6</sup> com tomate, cenoura e arroz de cenoura	535
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	89
	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.