

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

Geral

V. Energético

Segunda	Sopa	Creme de Abóbora	69
	Prato	<b>Almôndegas</b> <sup>1,6,12</sup> estufadas oregãos	318
	Guarnição	<b>Massa espiral</b> <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com tomate, curgete, cenoura e <b>massa espiral</b> <sup>1</sup>	432
	Salada	Alface, tomate, pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Terça	Sopa	Creme de lentilhas e coentros	99
	Prato	<b>Pescada</b> <sup>4</sup> 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 <b>Arroz doce</b> <sup>7</sup>	75/171

V. Energético

Quarta	Sopa	Cenoura e alho francês	94
	Prato	Jardineira de porco (feijão-verde, batata, ervilhas e cenoura)	386
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Jardineira vegetariana (feijão-verde, batata, ervilhas e cenoura)	311
	Salada	Alface, cenoura, beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Quinta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	<b>Rancho de frango</b> <sup>1</sup> (Frango, grão, couve, cenoura e <b>massa macarronete</b> <sup>1</sup> )	497
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Rancho vegetariano</b> <sup>1</sup> (grão, couve, cenoura e <b>massa macarronete</b> <sup>1</sup> )	449
	Salada	Cenoura, nabo e lombardo	102
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Sexta	Sopa	Couve Lombarda e Cenoura	86
	Prato	Arroz de <b>cavala</b> <sup>4</sup> , curgete, tomate e pimentos	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de <b>soja</b> <sup>6</sup> com arroz	507
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

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

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	Alface	81	
	Prato	Tirinhas de porco com <b>cogumelos</b> <sup>12</sup>	394	
	Guarnição	Arroz de ervilhas	144	
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, cenoura e <b>cogumelos</b> <sup>12</sup>	349	
	Salada	Alface, pepino e tomate	95	
	Sobremesa	Fruta	ou	<b>Pudim</b> <sup>7</sup>

V. Energético

Sexta	Sopa	Couve coração	89
	Prato	<b>Bacalhau gratinado com 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

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

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

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

Geral		V. Energético	
Quinta	Sopa	Legumes (brócolos, couve-flor e cenoura )	126
	Prato	Carne de porco assada / Hamburger <sup>1,6,12</sup> no forno	259/226
	Guarnição	Arroz branco e batata chips	418
	Vegetariana	Feijão preto estufado com cenoura e arroz branco	534
	Salada	Alface, milho e pimento	144
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

Geral		V. Energético	
Sexta	Sopa	Camponesa (feijão, lombardo, batata e cenoura )	114
	Prato	<b>Filete de pescada</b> <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

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de ervilhas	84
	Prato	<b>Cavala<sup>4</sup></b> 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

Geral		V. Energético	
Terça	Sopa	Hortaliça	89
	Prato	<b>Massa gratinada<sup>1,7</sup></b> de peru, <b>cogumelos<sup>12</sup></b> e alho francês	458
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Massa gratinada de soja<sup>1,6</sup></b> , <b>cogumelos<sup>12</sup></b> e alho francês	494
	Salada	Beterraba, pepino, tomate	105
	Sobremesa	Fruta ou <b>logurte<sup>7</sup></b>	75/89

Geral		V. Energético	
Quarta	Sopa	Puré de grão com cubinhos de cenoura e nabo	122
	Prato	<b>Abrótea<sup>4</sup></b> 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

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

Geral		V. Energético	
Sexta	Sopa	Alho francês	94
	Prato	<b>Bacalhau<sup>4</sup></b> com grão, lombardo batata cenoura e <b>ovo<sup>3</sup></b>	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