

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	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Sopa de couve Lombarda	86
	Prato	Frango estufado com cenoura	264
	Guarnição	Esparguete¹	143
	Vegetariana	Massa¹ 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 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 ⁹	120
	Prato	Barrinhas de pescada ^{1,2,4,14} 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 ¹	143	
	Vegetariana	Soja ⁶ estufada com cenoura e cogumelos ¹² e massa fusilli ¹	468	
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104	
	Sobremesa	Fruta	ou	Fruta assada

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Feijão branco com couve roxa	115
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá ^{3,4}	359
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Salada de grão com legumes (grão, batata, cenoura, feijão verde e milho)	439
	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 ¹	143	
	Vegetariana	Cogumelos ¹² estufados com ervilhas, cenoura e lombardo e esparguete	368	
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107	
	Sobremesa	Fruta	ou	Leite Creme ⁷

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Maruca ⁴ cozida e batata	268
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ 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-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	Grão com Grelos	130
	Prato	Peixe escamudo⁴ cozido e desfiado	111
	Guarnição	Batata, cenoura, feijão verde, e ovo ³	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 Pudim ⁷	75/99

		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

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Creme de legumes⁹	120
	Prato	Barrinhas de pescada^{1,2,4,14} 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	
Sexta	Sopa	Couve-flor	98
	Prato	Frango assado com oregãos	249
	Guarnição	Massa esparguete¹	143
	Vegetariana	Jardineira de soja (soja grossa, batata, cenoura, feijão verde) ⁶	462
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	75

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} (soja ⁶ estufada e esparguete ¹)	459
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

Geral		V. Energético	
Terça	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Novilho picado ^{1,6,12} 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

Geral		V. Energético	
Quarta	Sopa	Creme de ervilhas	85
	Prato	Bacalhau escamudo ⁴ no forno com pimentos	197
	Guarnição	Batata assada	170
	Vegetariana	Ratatouille guisado ervilhas, batata e cogumelos ¹²	338
	Salada	Alface, Beterraba e couve roxa	117
	Sobremesa	Fruta	75

Geral		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

Geral		V. Energético	
Sexta	Sopa	Creme de cenoura com couve flor picada	122
	Prato	Massinha de cotovelinhos de tintureira e pescada ^{1,4}	382
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Massinha de cotovelinhos ¹ 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 alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijá, 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 Abóbora	69
	Prato	Almôndegas^{1,6,12} estufadas oregãos	318
	Guarnição	Massa espiral¹	143
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com tomate, curgete, cenoura e massa espiral¹	432
	Salada	Alface, tomate, pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Creme de lentilhas e coentros	99
	Prato	Pescada⁴ 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 doce⁷	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	Couve Lombarda e Cenoura	86
	Prato	Arroz de cavala⁴ , curgete, tomate e pimentos	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de soja⁶ com arroz	507
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Rancho de frango¹ (Frango, grão, couve, cenoura e massa macarronete¹)	497
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Rancho vegetariano¹ (grão, couve, cenoura e massa macarronete¹)	449
	Salada	Cenoura, nabo e lombardo	102
	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.