

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

V. Energético		
Terça	Sopa	Grão com espinafres 119
	Prato	Bacalhau fresco ⁴ 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	Crema de cenoura com couve-flor 108
	Prato	Carne de porco estufada com grão, macarronete ¹ , cenoura e couve 468
	Guarnição	Incorporado no prato -
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹ (grão estufado com lombardo, cenoura e massa ¹) 449
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada 108
	Sobremesa	Fruta 75

V. Energético		
Quinta	Sopa	Sopa de feijão-verde 84
	Prato	Arroz de peixe c/pimentos 154
	Guarnição	Incorporado no prato
	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	Macarronete 1 143
	Vegetariana	Massa ¹ 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	Espinafres	84
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno	226
	Guarnição	Massas espirais ¹	143
	Vegetariana	Favas estufadas com cenoura e massa espiral ¹	355
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Grão com Grelos	130
	Prato	Salada Pescada ⁴ 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	Legumes (brócolos, couve-flor e cenoura)	82
	Prato	Carne de porco assada / Hamburguer ^{1,6,12} no forno	332
	Guarnição	Arroz branco e batata chips	243
	Vegetariana	Feijão preto ^{6,13} estufado com cenoura e arroz branco	570
	Salada	Alface, milho e pimento	108
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75

			V. Energético
Quinta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Abrótea ⁴ 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

			V. Energético
Sexta	Sopa	Couve-flor	98
	Prato	Bifinhos de frango	249
	Guarnição	Arroz de cenoura	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 Abóbora	69
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas oregãos	318
	Guarnição	Massa esparguete ¹	143
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com tomate, curgete, cenoura e massa espiral ¹	432
	Salada	Alface, tomate, pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Terça	Sopa	Creme de lentilhas e coentros	99
	Prato	Saladinha de grão bacalhau fresco ovo batata e cenoura	503
	Guarnição	Incorporado no prato	
	Vegetariana	Arroz de açafraão com cenoura e ervilhas	338
	Salada	Cenoura, couve roxa, pepino	104
	Sobremesa	Fruta ou Arroz doce ⁷	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 cavala ⁴ , curgete, tomate e pimentos	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ com arroz	507
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

V. Energético

Sexta	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	108
	Prato	Salada de massa tricolor ^{1,6,10} , frango, ervilhas, cenoura, milho e cogumelos ^{9,12}	446
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Salada fria de massa tricolor ^{1,6,10} com salsicha de soja ⁶	326
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	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.

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

			V. Energético
Terça	Sopa	Couve lombarda	86
	Prato	Camponesa (feijão, lombardo, batata e cenoura)	114
	Guarnição	Filete de pescada ⁴ no forno com tomilho	172
	Vegetariana	Batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas	157
	Salada	Estufado de feijão com batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas	513
	Sobremesa	Alface, pepino e tomate	85

			V. Energético
Quarta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Tirinhas de frango com cogumelos ^{9,12}	394
	Guarnição	Massa espiral ¹	143
	Vegetariana	Curgete estufada com feijão e cenoura e massa espiral ¹	470
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quinta	Sopa	Couve lombarda	86
	Prato	Lombo de salmão ⁴ com ervas aromáticas	408
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Alho francês estufado com ervilhas, cogumelos ¹² e açafrão e arroz branco	477
	Salada	Alface, milho e couve roxa	153
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

			V. Energético
Sexta	Sopa	Alho francês	94
	Prato	Carne de porco assada	259
	Guarnição	Massa macarronete 1	143
	Vegetariana	Feijão preto estufado com cenoura e arroz branco	534
	Salada	Alface, milho e pimento	144
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

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.

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

			V. Energético
Terça	Sopa	Creme de curgete e cenoura ralada	89
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4}	458
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,6} (soja ⁶ estufada e esparguete ¹)	494
	Salada	Alface, cenoura e tomate	105
	Sobremesa	Fruta	75/89

V. Energético					
Quarta	Sopa	Nabiças			93
	Prato	Arroz de aves			276
	Guarnição	Incorporado no prato			
	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
Quinta	Sopa	Purê de grão com cubinhos de cenoura e nabo	122
	Prato	Abrótea ⁴ 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			
Sexta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

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 rijia, 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.