

Semana de 30 de setembro a 04 de outubro de 2024

Geral		V. Energético
Segunda	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético	
Terça	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Novilho picado ^{1,6,12} com feijão ^{6,13} e milho	465
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Chilli de legumes e feijão (feijão ^{6,13} guisado com tomate, cenoura e milho e arroz branco) ^{6,13}	587
	Salada	Couve roxa, tomate e pepino	104
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Couve coração com grão ^{6,13}	85
	Prato	Bacalhau escamudo ^{2,4,12,14} no forno com alecrim	197
	Guarnição	Batata assada	170
	Vegetariana	Ratatouille guisado ervilhas, batata e cogumelos ^{9,12}	338
	Salada	Alface, tomate e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Nabiças	93
	Prato	Perna de peru lascada	267
	Guarnição	Arroz, cenoura e lombardo	276
	Vegetariana	Feijão branco ^{6,13} 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	82
	Prato	Cardinal ⁴ estufado com pimentos e coentros	171
	Guarnição	Massa macarronete ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Massinha de cotovelinhos ^{1,6,10} de feijão catarino ^{6,13} , milho e cenoura	499
	Salada	Couve roxa, tomate e milho	153
	Sobremesa	Fruta	75

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de Abóbora	69
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} mistas (vaca e porco) estufadas oregãos	318
	Guarnição	Massa espiral ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com tomate, curgete, cenoura e massa espiral ^{1,6,10}	432
	Salada	Alface, tomate, pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Pescada ⁴ no forno com alho francês e cenoura e ovo ³ ralado	372
	Guarnição	Arroz de açafrão	243
	Vegetariana	Arroz de açafrão 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 coração	89
	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	Couve lombardo e feijão branco ^{6,13}	112
	Prato	Rancho de frango ^{1,6,10} (Frango, grão ^{6,13} , couve, cenoura e massa macarronete ^{1,6,10})	497
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Rancho vegetariano ^{1,6,10} (grão ^{6,13} , couve, cenoura e massa macarronete ^{1,6,10})	449
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	75

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de alho francês e abóbora	94
	Prato	Salada de feijão frade ^{6,13} com atum ⁴ e ovo ³	409
	Guarnição	Batata, cenoura ao cubinho	185
	Vegetariana	Salada de feijão-frade ^{6,13} , 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	Milho, pepino e couve roxa	141
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

			V. Energético
Quarta	Sopa	Creme de curgete e feijão branco ^{6,13}	110
	Prato	Red-fish ⁴ no forno com tomate	214
	Guarnição	Batata corada	170
	Vegetariana	Soja ⁶ estufada com batata cenoura, ervilhas e milho	553
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quinta	Sopa	Alface	81
	Prato	Tirinhas de porco com cogumelos ^{9,12}	394
	Guarnição	Arroz de ervilhas	144
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, cenoura e cogumelos ^{9,12}	349
	Salada	Alface, beterraba e tomate	108
	Sobremesa	Fruta ou Pudim ⁷	75/99

			V. Energético
Sexta	Sopa	Couve coração	89
	Prato	Massa cotovelinhos com pescada, salsa, tomate e pimentos ^{1,4,6,10}	382
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Soja gratinada com cenoura e alho francês ^{1,6}	657
	Salada	Couve roxa, tomate e milho	153
	Sobremesa	Fruta	75

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 ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com tomate, massa esparguete ^{1,6,10} cenoura e milho	299
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Couve branca	104
	Prato	Bacalhau ^{2,4,12,14} com grão ^{6,13} , lombardo, batata, cenoura e ovo ³	538
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Salada de batata, grão ^{6,13} , lombardo, batata e cenoura	402
	Salada	Milho, beterraba e tomate	145
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Perna de frango no forno /estufada com alecrim	375
	Guarnição	Massa espiral ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Curgete estufada com feijão ^{6,13} e cenoura e massa espiral ^{1,6,10}	470
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Camponesa (feijão ^{6,13} , lombardo, batata e cenoura)	114
	Prato	Filete de pescada ⁴ no forno com tomilho	172
	Guarnição	Arroz, cenoura, feijão-verde e ervilhas	241
	Vegetariana	Estufado de feijão ^{6,13} com arroz, cenoura, feijão-verde e ervilhas	534
	Salada	Couve roxa, milho e tomate	153
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Legumes (brócolos, couve-flor e cenoura)	126
	Prato	Jardineira de porco	386
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Feijão preto ^{6,13} estufado com cenoura e arroz branco	534
	Salada	Couve roxa, cenoura e pepino	104
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de ervilhas	84
	Prato	Empadão de cavala⁴ com tomate e milho (arroz)	432
	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	Bife de frango com cogumelos^{9,12} e alho francês	159
	Guarnição	Massa espiral^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Massa gratinada de soja^{1,6,10} , cogumelos^{9,12} e alho francês	494
	Salada	Couve roxa, pepino, tomate	104
	Sobremesa	Fruta ou logurte⁷	75/89

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Puré de grão^{6,13} com cubinhos de cenoura e nabo	122
	Prato	Lombo de salmão⁴ com ervas aromáticas	408
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Alho francês estufado com ervilhas, cogumelos^{9,12} e açafrão e arroz branco	477
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Curgete e cenoura	82
	Prato	Carne de porco assada	259
	Guarnição	Arroz de açafrão e ervilhas	241
	Vegetariana	Soja⁶ estufada com tomate, arroz de cenoura e milho	530
	Salada	Beterraba, alface e couve roxa	117
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	FERIADO	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		