

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	Feriado
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		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 brócolos 130
	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	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno	226
	Guarnição	Massas espirais ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Favas estufadas com cenoura e massa espiral ^{1,6,10}	355
	Salada	Alface, beterraba e tomate	108
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Grão ^{6,13} com Grelos	130
	Prato	Migas de paloco ⁴ cozidas e desfiadas	111
	Guarnição	Batata, cenoura, feijão verde, e ovo ³	314
	Vegetariana	Grão ^{6,13} 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	Crema de curgete	82
	Prato	Feijoada (porco) feijão ^{6,13} , cenoura e lombardo	332
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Feijoada vegetariana ^{6,13} (feijão estufado com cenoura e lombardo) e arroz branco	570
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quinta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Abrótea ⁴ estufada em molho de tomate e alecrim	171
	Guarnição	Batata cozida e feijão verde salteado	190
	Vegetariana	Empadão de lentilhas com cenoura	448
	Salada	Milho, pepino e tomate	132
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

			V. Energético
Sexta	Sopa	Lentilhas com cenoura ralada	99
	Prato	Frango assado com orégãos	249
	Guarnição	Massa macarronete ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Jardineira de soja (soja grossa, batata, cenoura, feijão verde) ⁶	462
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	75

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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-Tremçoos, 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	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	Bolonhesa de atum com cenoura ^{1,4,6,10}	431
	Guarnição	Esparguete ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Bolonhesa de ervilhas estufada e esparguete ^{1,6,10}	459
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

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	95
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Quinta	Sopa	Nabiças	93
	Prato	Perna de peru lascada	267
	Guarnição	Massa macarronete ^{1,6,10} , cenoura e lombardo	176
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com tomate, cenoura e lombardo e arroz branco	531
	Salada	Alface, tomate e beterraba	108
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

V. Energético

Sexta	Sopa	Creme de cenoura	82
	Prato	Filetes de red fish ⁴ no forno com pimentos e coentros	198
	Guarnição	Arroz de cenoura e ervilhas	252
	Vegetariana	Feijão catarino estufado com tomate, milho e arroz de cenoura e ervilhas	327
	Salada	Couve roxa, tomate e milho	153
	Sobremesa	Fruta	75

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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	Crema 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	Couve lombardo e feijão branco ^{6,13}	112
	Prato	Pescada ⁴ no forno com alho francês e cenoura e ovo ³ ralado	372
	Guarnição	Arroz de açafrão	243
	Vegetariana	Ervilhas estufada com cenoura e arroz de açafrão	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	Sopa de ervilhas	85
	Prato	Lombo de salmão ⁴ com ervas aromáticas	408
	Guarnição	Arroz de brócolos	229
	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	Espinafres	84
	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

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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	Crema 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

Geral			V. Energético
Terça	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Arroz de aves (frango, peru)	566
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com alho francês e arroz de cenoura	447
	Salada	Milho, pepino e couve roxa	141
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

Geral			V. Energético
Quarta	Sopa	Crema de curgete e feijão catarino ^{6,13}	110
	Prato	Pescada ⁴ , salsa, tomate e pimentos	198
	Guarnição	Massa cotovelinhos ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Soja ⁶ estufada com batata cenoura, ervilhas e milho	553
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	75

Geral			V. Energético
Quinta	Sopa	Caldo verde	82
	Prato	Tirinhas de porco com cogumelos ^{9,12}	394
	Guarnição	Arroz de feijão	226
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e cogumelos ^{9,12}	208
	Salada	Alface, beterraba e tomate	108
	Sobremesa	Fruta ou Pudim ⁷	75/99

Geral			V. Energético
Sexta	Sopa	Couve coração	89
	Prato	Peixe à Brás ^{3,4}	574
	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

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.