

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	<b>Feijão branco</b> <sup>6,13</sup> com couve lombardo	112
	Prato	<b>Barrinhas de pescada</b> <sup>1,2,4,14</sup> no forno	398
	Guarnição	Arroz de ervilhas	241
	Vegetariana	<b>Cogumelos</b> <sup>9,12</sup> estufados com ervilhas, cenoura e lombardo e <b>esparguete</b> <sup>1,6,10</sup>	368
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta	44

		V. Energético	
Terça	Sopa	Couve coração e cenoura	89
	Prato	Febras de porco estufadas	242
	Guarnição	<b>Massa espiral</b> <sup>1,6,10</sup>	143
	Vegetariana	<b>Massinha de cotovelinhos</b> <sup>1,6,10</sup> de <b>feijão catarino</b> <sup>6,13</sup> , milho e cenoura	499
	Salada	Pepino, couve roxa e beterraba	119
	Sobremesa	Fruta	44

		V. Energético	
Quarta	Sopa	<b>Creme de legumes</b> <sup>9</sup>	120
	Prato	<b>Bacalhau fresco à Gomes de Sá</b> <sup>2,3,4,12,14</sup>	359
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Lentilhas guisadas com arroz branco	499
	Salada	Alface, tomate e milho	144
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético			
Quinta	Sopa	Creme de alho francês	94		
	Prato	Perna de peru assada/ estufada com tomilho	241		
	Guarnição	<b>Esparguete</b> <sup>1,6,10</sup>	143		
	Vegetariana	Salada de <b>grão</b> <sup>6,13</sup> com legumes (grão, batata, cenoura, feijão-verde e milho)	439		
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	ou	Curgete, alho francês e ervilhas	107/148
	Sobremesa	Fruta	ou	<b>Leite Creme</b> <sup>7</sup>	75/242

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Brócolos	95
	Prato	<b>Maruca</b> <sup>4</sup> cozida e batata	268
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de <b>soja</b> <sup>6</sup> e cenoura	523
	Salada	Cenoura, feijão-verde e brócolos	130
	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	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	<b>Hambúrguer de aves</b> <sup>1,6,12</sup> no forno	226
	Guarnição	<b>Massas espirais</b> <sup>1,6,10</sup>	143
	Vegetariana	Favas estufadas com cenoura e <b>massa espiral</b> <sup>1,6,10</sup>	355
	Salada	Alface, beterraba e tomate	108
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Terça	Sopa	Espinafres	84
	Prato	<b>Migas de paloco</b> <sup>4</sup> cozidas e desfiadas	111
	Guarnição	Batata, cenoura, grão e <b>ovo</b> <sup>3</sup>	427
	Vegetariana	<b>Grão</b> <sup>6,13</sup> estufado com alho francês e cenoura e batata e feijão-verde	503
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta ou <b>Pudim</b> <sup>7</sup>	75/99

V. Energético

Quarta	Sopa	Creme de curgete	82
	Prato	Feijoada (porco) <b>feijão</b> <sup>6,13</sup> , cenoura e lombardo	332
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	<b>Feijoada vegetariana</b> <sup>6,13</sup> (feijão estufado com cenoura e lombardo) e arroz branco	570
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Quinta	Sopa	<b>Grão</b> <sup>6,13</sup> com Grelos	130
	Prato	<b>Abrótea</b> <sup>4</sup> 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	<b>Massa macarronete</b> <sup>1,6,10</sup>	143
	Vegetariana	Jardineira de <b>soja</b> (soja grossa, batata, cenoura, feijão verde) <sup>6</sup>	462
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	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**

<b>Segunda</b>	Sopa	Sopa de feijão-verde		84
	Prato	<b>Bolonhesa de atum com cenoura</b> <sup>1,4,6,10</sup>		431
	Guarnição	<b>Esparguete</b> <sup>1,6,10</sup>		143
	Vegetariana	<b>Bolonhesa de soja</b> <sup>1,6,10</sup> (soja <sup>6</sup> estufada e esparguete <sup>1,6,10</sup> )		459
	Salada	Alface, cenoura e tomate		98
	Sobremesa	Fruta		75

**V. Energético**

<b>Terça</b>	Sopa	Brócolos		95
	Prato	Perna de peru lascada		267
	Guarnição	Arroz, cenoura e lombardo		276
	Vegetariana	<b>Chilli de legumes e feijão</b> (feijão <sup>6,13</sup> guisado com tomate, cenoura e milho e arroz)		587
	Salada	Couve roxa, tomate e pepino		104
	Sobremesa	Fruta	ou	Gelatina

**V. Energético**

<b>Quarta</b>	Sopa	Couve coração com <b>grão</b> <sup>6,13</sup>		85
	Prato	<b>Solha</b> no forno com alecrim		195
	Guarnição	Batata assada		170
	Vegetariana	Ratatouille guisado ervilhas, batata e <b>cogumelos</b> <sup>9,12</sup>		338
	Salada	Alface, tomate e pepino		104
	Sobremesa	Fruta		75

**V. Energético**

<b>Quinta</b>	Sopa	Nabiças		93
	Prato	<b>Novilho picado</b> <sup>1,6,12</sup> com feijão <sup>6,13</sup> e milho		465
	Guarnição	Arroz branco		243
	Vegetariana	<b>Feijão branco</b> <sup>6,13</sup> estufado com tomate, cenoura e lombardo e arroz		572
	Salada	Incorporado no prato		-
	Sobremesa	Fruta	ou	Fruta assada

**V. Energético**

<b>Sexta</b>	Sopa	Creme de cenoura		82
	Prato	<b>Palometa</b> <sup>4</sup> estufado com pimentos e coentros		207
	Guarnição	<b>Massa macarronete</b> <sup>1,6,10</sup>		143
	Vegetariana	<b>Massinha de cotovelinhos</b> <sup>1,6,10</sup> de feijão catarino <sup>6,13</sup> , milho e cenoura		499
	Salada	Couve roxa, tomate e milho		153
	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 Abóbora	69
	Prato	<b>Almôndegas</b> <sup>1,6,12</sup> mistas (vaca e porco) estufadas oregãos	318
	Guarnição	<b>Massa espiral</b> <sup>1,6,10</sup>	143
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com tomate, curgete, cenoura e <b>massa espiral</b> <sup>1,6,10</sup>	432
	Salada	Alface, tomate, pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Couve lombardo e <b>feijão branco</b> <sup>6,13</sup>	112
	Prato	<b>Pescada</b> <sup>4</sup> no forno com alho francês e cenoura e <b>ovo</b> <sup>3</sup> ralado	372
	Guarnição	Arroz de açafrao	243
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e arroz de açafrao	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	Couve coração	89
	Prato	<b>Lombo de salmão</b> <sup>4</sup> com ervas aromáticas e arroz branco	651
	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

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	<b>Rancho de frango</b> <sup>1,6,10</sup> ( Frango, <b>grão</b> <sup>6,13</sup> , couve, cenoura e <b>massa macarronete</b> <sup>1,6,10</sup> )	497
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Rancho vegetariano</b> <sup>1,6,10</sup> ( <b>grão</b> <sup>6,13</sup> , couve, cenoura e <b>massa macarronete</b> <sup>1,6,10</sup> )	449
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	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.