



Semana V
01 a 04 de Fevereiro 2022

| Geral | | V. Energético |
|---------|-------------|---------------|
| Segunda | Sopa | |
| | Prato | |
| | Guarnição | |
| | Vegetariana | |
| | Salada | |
| | Sobremesa | |

| | | V. Energético | |
|-------|-------------|---|--------|
| Terça | Sopa | Creme de lentilhas e coentros | 99 |
| | Prato | Pescada ⁴ no forno com alho francês e cenoura | 223 |
| | Guarnição | Puré de batata | 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 | Primavera com Ervilhas | 80 |
| | Prato | Tortilha de legumes (ovo, batata, feijão-verde, milho, cenoura e salsa) ³ | 360 |
| | Guarnição | | - |
| | Vegetariana | Salada de batata milho, favas, feijão verde com cebola e salsa | 359 |
| | Salada | Alface, cenoura, beterraba | 108 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

| | | V. Energético | |
|--------|-------------|---|-------|
| Quinta | Sopa | Couve Lombarda e Cenoura | 86 |
| | Prato | Solha no forno | 195 |
| | Guarnição | Arroz de cenoura | 219 |
| | Vegetariana | Empadão de soja ⁶ com arroz | 472 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 144 |
| | Sobremesa | Fruta ou Fruta cozida | 75/78 |

| | | V. Energético | |
|-------|-------------|--|-----|
| Sexta | Sopa | Espinafres | 84 |
| | Prato | Rancho de frango ¹ | 497 |
| | Guarnição | Incorporado no prato | - |
| | Vegetariana | Rancho vegetariano ¹ | 419 |
| | 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.

| Geral | | | V. Energético |
|----------------|-------------|--|---------------|
| Segunda | Sopa | Abóbora com Legumes | 93 |
| | Prato | Salada de feijão frade, ovo, cenoura, batata, feijão verde e milho | 391 |
| | Guarnição | | |
| | Vegetariana | Salada de feijão frade, cenoura, batata, feijão verde e milho | 436 |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura ralada | 98 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

| | | | V. Energético |
|--------------|-------------|--|---------------|
| Terça | Sopa | Brócolos | 95 |
| | Prato | Bolonhesa de carne de mistas^{1,6,12} com oregãos | 200 |
| | Guarnição | Esparguete¹ | 243 |
| | Vegetariana | Bolonhesa de lentilhas¹ e cenoura | 412 |
| | Salada | Alface, pepino e couve roxa | 104 |
| | Sobremesa | Fruta ou Fruta assada | 75/78 |

| | | | V. Energético |
|---------------|-------------|--|---------------|
| Quarta | Sopa | Feijão catarino com hortaliça | 94 |
| | Prato | Pescada⁴ no forno com tomate | 200 |
| | Guarnição | Batata, cenoura, ervilhas e milho | 259 |
| | Vegetariana | Jardineira de soja⁶ | 479 |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 108 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

| | | | V. Energético |
|---------------|-------------|--|---------------|
| Quinta | Sopa | Alface | 81 |
| | Prato | Perninha de frango assada no forno | 375 |
| | Guarnição | Arroz branco | 243 |
| | Vegetariana | Arroz de ervilhas, cenoura e cogumelos | 349 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 95 |
| | Sobremesa | Fruta ou Pudim^{3,7} | 75/99 |

| | | | V. Energético |
|--------------|-------------|--|---------------|
| Sexta | Sopa | Couve coração | 89 |
| | Prato | Massinha de cotovelinhos de pescada/ tintureira^{1,4} | 387 |
| | Guarnição | Incorporado no prato | - |
| | Vegetariana | Massinha de cotovelinhos¹ de feijão catarino, milho e cenora | 482 |
| | 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 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 | Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e oregãos | 293 |
| | Guarnição | Arroz de Cenoura e milho | 250 |
| | Vegetariana | Hamburguer vegetariano ^{1,3,7,9} | 278 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 95 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

| | | V. Energético | |
|-------|-------------|---|-------|
| Terça | Sopa | Cenoura e couve ripada | 91 |
| | Prato | Bacalhau fresco ⁴ cozido e ovo | 281 |
| | Guarnição | Batata, grão, cenoura e couve | 336 |
| | Vegetariana | Batata, grão, cenoura e couve | 402 |
| | Salada | Incorporado no prato | - |
| | Sobremesa | Fruta ou Gelatina | 44/69 |

| | | V. Energético | |
|--------|-------------|---|-----|
| Quarta | Sopa | Espinafres | 84 |
| | Prato | Perna de frango no forno /estufada com alecrim | 375 |
| | Guarnição | Massa espiral ¹ | 143 |
| | Vegetariana | Massa espiral estufada com brócolos, milho e ervilhas | 393 |
| | Salada | Alface, cenoura e beterraba | 108 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

| | | V. Energético | |
|--------|-------------|--|-------|
| Quinta | Sopa | Camponesa (feijão, lombardo, batata e cenoura) | 114 |
| | Prato | Filete de Escamudo ⁴ no forno com tomilho | 172 |
| | Guarnição | Arroz de tomate | 251 |
| | Vegetariana | Estufado de feijão com arroz de tomate | 544 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85 |
| | Sobremesa | Fruta ou Fruta cozida | 75/78 |

| | | V. Energético | |
|-------|-------------|---|-----|
| Sexta | Sopa | Legumes (brócolos, couve-flor e cenoura) | 126 |
| | Prato | Pá de porco assada | 259 |
| | Guarnição | Esparguete | 143 |
| | Vegetariana | Jardineira de soja grossa ⁶ | 479 |
| | Salada | Alface, milho e pimento | 144 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |



Semana VIII
21 a 25 de Fevereiro de 2022

| Geral | | V. Energético | |
|----------------|-------------|--|-----|
| Segunda | Sopa | Feijão-verde | 84 |
| | Prato | Empadão de cavala ⁴ | 432 |
| | Guarnição | Incorporado no prato | - |
| | Vegetariana | Arroz de milho, lombardo, e alho francês | 269 |
| | Salada | Alface, cenoura, tomate | 98 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

| | | V. Energético | |
|--------------|-------------|---|-------|
| Terça | Sopa | Hortaliça | 89 |
| | Prato | Massa gratinada ^{1,7} de frango, cogumelos e alho francês | 458 |
| | Guarnição | Incorporado no prato | - |
| | Vegetariana | Massa gratinada de soja ^{1,6} , cogumelos e alho francês | 493 |
| | Salada | Beterraba, pepino, tomate | 105 |
| | Sobremesa | Fruta ou logurte ⁷ | 75/89 |

| | | V. Energético | |
|---------------|-------------|---|-----|
| Quarta | Sopa | Puré de grão com cubinhos de cenoura e nabo | 122 |
| | Prato | Pescada ⁴ estufada | 190 |
| | Guarnição | Batata, cenoura e feijão verde | 205 |
| | Vegetariana | Lentilhas estufadas em tomate | 255 |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 98 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

| | | V. Energético | |
|---------------|-------------|---|-------|
| Quinta | Sopa | Curgete e cenoura | 82 |
| | Prato | Perna de peru estufada com alho francês e curgete | 247 |
| | Guarnição | Massa macarronete ¹ | 143 |
| | Vegetariana | Rancho Vegetariano ¹ | 419 |
| | Salada | Couve roxa, pepino e tomate | 104 |
| | Sobremesa | Fruta ou Fruta assada | 75/78 |

| | | V. Energético | |
|--------------|-------------|--|-----|
| Sexta | Sopa | Alho francês | 94 |
| | Prato | Salmão gratinado no forno | 470 |
| | Guarnição | Arroz de tomate | 251 |
| | Vegetariana | Arroz com feijão, tomate e couve coração | 450 |
| | Salada | Alface, milho e couve roxa | 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 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.



Semana I

28 de Fevereiro a 04 de Março de 2022

| Geral | | V. Energético | |
|---------|-------------|---|-----|
| Segunda | Sopa | Cenoura | 82 |
| | Prato | Ovos mexidos ³ com cogumelos e salsa | 189 |
| | Guarnição | Arroz de ervilhas | 241 |
| | Vegetariana | Arroz de ervilhas, milho e cogumelos | 332 |
| | Salada | Alface, tomate e pepino | 95 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

| | | 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 | | |
| | Prato | | |
| | Guarnição | | |
| | Vegetariana | | |
| | Salada | | |
| | Sobremesa | | |

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.