

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Cenoura	82
	Prato	Ovos mexidos ³ com cogumelos ¹² e salsa	189
	Guarnição	Arroz de ervilhas	241
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, milho e cogumelos ¹²	384
	Salada	Alface, tomate e pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Grão com espinafres	119
	Prato	Red fish 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	Creme 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	Cardinal ⁴ lascado gratinado com ervas provençaises	154
	Guarnição	Arroz de cenoura e espinafres	235
	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	Bife de frango estufado com cenoura ralada	218
	Guarnição	Esparguete ¹	143
	Vegetariana	Massa ¹ guisada com cenoura, ratatouille e ervilhas	364
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta	75

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de legumes ⁹	120
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá ^{3,4}	359
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Lentilhas guisadas com arroz branco	499
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Couve coração e cenoura	103
	Prato	Febras de porco estufadas/grelhadas	338
	Guarnição	Arroz de feijão	226
	Vegetariana	Soja ⁶ estufada com cenoura, cogumelos e massa fusilli ¹	468
	Salada	Alface, pepino e couve-roxa	104
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Feijão branco com couve roxa	115
	Prato	Maruca ⁴ cozida e batata	268
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ e cenoura	523
	Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	67
	Sobremesa	Fruta	75

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

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Barrinhas de pescada ^{1,2,4,14} no forno	398
	Guarnição	Arroz de ervilhas	241
	Vegetariana	Cogumelos ¹² estufados com ervilhas, cenoura e lombardo e esparguete ¹	368
	Salada	Beterraba, pepino e tomate	105
	Sobremesa	Fruta	75

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	Peixe escamudo ⁴ cozido em lascas	111	
	Guarnição	Arroz de tomate	251	
	Vegetariana	Empadão de lentilhas com cenoura	448	
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104	
	Sobremesa	Fruta	ou	Pudim ⁷

V. Energético

Quarta	Sopa	Creme de curgete	82
	Prato	Frango assado com orégãos	249
	Guarnição	Massa esparguete ¹	143
	Vegetariana	Jardineira de soja (soja grossa, batata, cenoura, feijão verde) ⁶	462
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Quinta	Sopa	Espinafres	84	
	Prato	Abrótea ⁴ estufada em molho de tomate e alecrim	171	
	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	Milho, alface e tomate	144	
	Sobremesa	Fruta	ou	Fruta cozida

V. Energético

Sexta	Sopa	Couve-flor	98
	Prato	Feijoada (porco) feijão, cenoura e lombardo	332
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão estufado com cenoura e lombardo) e arroz branco	570
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de curgete e cenoura ralada	82
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4}	431
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,6} (soja ⁶ estufada e esparguete ¹)	459
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

Geral		V. Energético	
Terça	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Perna de peru lascada	267
	Guarnição	Arroz, cenoura e lombardo	276
	Vegetariana	Feijão branco estufado com tomate, cenoura e lombardo e arroz branco	572
	Salada	Incorporado no prato	-
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

Geral		V. Energético	
Quarta	Sopa	Creme de ervilhas	85
	Prato	Bacalhau escamudo ⁴ no forno com pimentos	197
	Guarnição	Batata assada	170
	Vegetariana	Ratatouille guisado ervilhas, batata e cogumelos ¹²	338
	Salada	Alface, Beterraba e couve roxa	117
	Sobremesa	Fruta	75

Geral		V. Energético	
Quinta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	Feriado	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

Geral		V. Energético	
Sexta	Sopa	Nabiças	93
	Prato	Novilho picado ^{1,6,12} com feijão e milho	465
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Chilli de legumes e feijão (feijão guisado com tomate, cenoura e milho e arroz branco)	587
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

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

Geral			V. Energético
Terça	Sopa	Creme de lentilhas e coentros	99
	Prato	Pescada ⁴ no forno com alho francês e cenoura	223
	Guarnição	Arroz de açafão	243
	Vegetariana	Arroz de açafão com cenoura e ervilhas	338
	Salada	Cenoura, couve roxa, pepino	104
	Sobremesa	Fruta ou Arroz doce ⁷	75/171

Geral			V. Energético
Quarta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	Feriado	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

Geral			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

Geral			V. Energético
Sexta	Sopa	Cenoura e alho francês	94
	Prato	Ervilhas estufadas com carne, batata 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