

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

			V. Energético
Terça	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	Carnaval	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

			V. Energético
Quarta	Sopa	Creme de legumes ⁹	120
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá ^{2,3,4,12,14}	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	Esparguete ^{1,6,10}		143	
	Vegetariana	Salada de grão ^{6,13} 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	Leite Creme ⁷	75/242

			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	Espinafres		84
	Prato	Migas de paloco ⁴ cozidas e desfiadas		111
	Guarnição	Batata, cenoura, grão e ovo ³		427
	Vegetariana	Grão ^{6,13} estufado com alho francês e cenoura e batata e feijão-verde		503
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada		104
	Sobremesa	Fruta	ou	Pudim ⁷

			V. Energético
Quarta	Sopa	Creme 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	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

				V. Energético
Sexta	Sopa	Grão ^{6,13} com Grelos		130
	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

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	Bolonhesa de atum com cenoura ^{1,4,6,10}	431
	Guarnição	Esparguete ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,6,10} (soja ⁶ estufada e esparguete ^{1,6,10})	459
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Perna de peru lascada	267
	Guarnição	Arroz, cenoura e lombardo	276
	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	Solha no forno com alecrim	195
	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	Novilho picado ^{1,6,12} com feijão ^{6,13} e milho	465
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Feijão branco ^{6,13} estufado com tomate, cenoura e lombardo e arroz	572
	Salada	Incorporado no prato	-
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

			V. Energético
Sexta	Sopa	Creme de cenoura	82
	Prato	Palometa ⁴ estufado com pimentos e coentros	207
	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

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	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 estufadas 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	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

				V. Energético
Sexta	Sopa	Couve coração		89
	Prato	Lombo de salmão ⁴ com ervas aromáticas e arroz branco		651
	Guarnição	Incorporado no prato		-
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ com arroz		507
	Salada	Alface, milho e tomate		144
	Sobremesa	Fruta	ou	Fruta cozida

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	94
	Prato	409
	Guarnição	185
	Vegetariana	436
	Salada	98
	Sobremesa	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 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.