

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	Feriado
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Creme de alho francês	94
	Prato	Perna de peru assada/ estufada com tomilho	241
	Guarnição	Esparguete ¹	143
	Vegetariana	Cogumelos ¹² estufados com ervilhas, cenoura e lombardo e esparguete	368
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	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 milho	67
	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	Espinafres	84
	Prato	Hambúguer 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 e desfiado	111
	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	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta ou Pudim ⁷	75/99

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Creme de curgete	82
	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

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Abrótea ⁴ estufada em molho de tomate e alecrim	171
	Guarnição	Batata cozida	170
	Vegetariana	Empadão de lentilhas com cenoura	448
	Salada	Milho, alface e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Couve-flor	98
	Prato	Frango assado com oregãos	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

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	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 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	Nabiças	93
	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 Fruta assada	75/78

Geral			V. Energético
Sexta	Sopa	Creme de cenoura com couve flor picada	122
	Prato	Massinha de cotovelinhos de tintureira e pescada ^{1,4}	382
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Massinha de cotovelinhos ¹ de feijão catarino, milho e cenoura	499
	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 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	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

		V. Energético	
Terça	Sopa	Creme de lentilhas e coentros	99
	Prato	Pescada ⁴ no forno com alho francês e cenoura	223
	Guarnição	Arroz de açafraão	243
	Vegetariana	Arroz de açafraão com cenoura e ervilhas	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		
	Prato		
	Guarnição	Interrupção Letiva	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

		V. Energético	
Sexta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	Interrupção Letiva	
	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.

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Abóbora com Legumes	93
	Prato	Salada de feijão frade com atum ⁴ e ovo ³	409
	Guarnição	Batata, cenoura ao cubinho	185
	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	Arroz de aves (frango, peru)	566
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Arroz de lentilhas e cenoura	447
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

			V. Energético
Quarta	Sopa	Feijão catarino com hortaliça	94
	Prato	Red fish ⁴ no forno com tomate	214
	Guarnição	Batata corada	170
	Vegetariana	Soja ⁶ estufada com batata cenoura ervilhas e milho	553
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	108
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quinta	Sopa	Alface	81
	Prato	Tirinhas de porco com cogumelos ¹²	394
	Guarnição	Arroz de ervilhas	144
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, cenoura e cogumelos ¹²	349
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta ou Pudim ⁷	75/99

			V. Energético	
Sexta	Sopa			
	Prato			
	Guarnição	Feriado		
	Vegetariana			
	Salada			
	Sobremesa			