

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	417
	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	Primavera com Ervilhas	80
	Prato	Jardineira de porco (feijão verde, batata, ervilhas e cenoura)	386
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Jardineira vegetariana (feijão verde, batata, ervilhas e cenoura)	328
	Salada	Alface, cenoura, beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

		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	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 (Frango, grão, couve, cenoura e massa macarronete ¹)	497
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹ (grão, couve, cenoura e massa macarronete ¹)	419
	Salada	Cenoura, nabo e lombardo	102
	Sobremesa	Fruta	75

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	446
	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, cenoura, ervilhas e milho	259
	Vegetariana	Soja ⁶ estufada com batata cenoura ervilhas e milho	479
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Alface	81
	Prato	Carne de porco estufada com cenoura	259
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, cenoura e cogumelos ¹²	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 ^{1,4}	387
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Massinha de cotovelinhos ¹ 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 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.



20 a 24 de Fevereiro

Geral		V. Energético
Segunda	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético
Terça	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	Carnaval
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético
Quarta	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Camponesa (feijão, lombardo, batata e cenoura)	114
	Prato	Filete de pescada⁴ 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	Jardineira de carne de porco	386
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Jardineira de soja grossa⁶	479
	Salada	Alface, milho e pimento	144
	Sobremesa	Fruta	75

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



De 27 de Fevereiro a 3 de Março

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de ervilhas	84
	Prato	Cavala ⁴ de cebolada com arroz de milho	530
	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 peru, cogumelos ¹² e alho francês	458
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Massa gratinada de soja ^{1,6} , cogumelos ¹² e alho francês	493
	Salada	Beterraba, pepino, tomate	105
	Sobremesa	Fruta ou logurte ⁷	75/89

		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 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-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.