

| Geral          |             |   | V. Energético |
|----------------|-------------|---|---------------|
| <b>Segunda</b> | Sopa        | Creme de alho francês com ervilhas                  | 110           |
|                | Prato       | <b>Hamburguer de aves<sup>1,6,12</sup></b> no forno | 226           |
|                | Guarnição   | <b>Massas Espirais<sup>1</sup></b>                  | 143           |
|                | Vegetariana | <b>Hamburguer de espinafres<sup>1,3,7,9</sup></b>   | 278           |
|                | Salada      | Alface, cenoura e tomate                            | 98            |
|                | Sobremesa   | Fruta   | 75            |

|              |             |   | V. Energético |
|--------------|-------------|---|---------------|
| <b>Terça</b> | Sopa        | Caldo verde   | 82            |
|              | Prato       | <b>Migas de Paloco<sup>4</sup></b>                            | 111           |
|              | Guarnição   | Batata, cenoura, feijão verde, salsa e <b>ovo<sup>3</sup></b> | 314           |
|              | Vegetariana | Jardineira de <b>soja (grossa)<sup>6</sup></b>                | 479           |
|              | Salada      | Couve roxa, pepino e cenoura ralada                           | 104           |
|              | Sobremesa   | Fruta ou <b>Pudim<sup>3,7</sup></b>                           | 75/99         |

|               |             |  | V. Energético |
|---------------|-------------|--|---------------|
| <b>Quarta</b> | Sopa        | Creme de curgete e cenoura ao cubinho                | 82            |
|               | Prato       | Carne de porco, feijão, cenoura, lombardo (feijoada) | 332           |
|               | Guarnição   | Arroz Branco   | 243           |
|               | Vegetariana | Feijoada vegetariana                                 | 373           |
|               | Salada      | Alface, beterraba e cenoura ralada                   | 108           |
|               | Sobremesa   | Fruta  | 75            |

|               |             |  | V. Energético |
|---------------|-------------|--|---------------|
| <b>Quinta</b> | Sopa        | Espinafres   | 84            |
|               | Prato       | <b>Abrótea<sup>4</sup></b> estufada em molho de tomate e alecrim | 171           |
|               | Guarnição   | Batata cozida  | 170           |
|               | Vegetariana | <b>Empadão de lentilhas com cenoura<sup>7</sup></b>              | 339           |
|               | Salada      | Milho, alface e tomate   | 144           |
|               | Sobremesa   | Fruta ou Fruta cozida  | 75/78         |

|              |             |  | V. Energético |
|--------------|-------------|--|---------------|
| <b>Sexta</b> | Sopa        | Couve-flor                               | 98            |
|              | Prato       | Frango assado com oregãos                | 249           |
|              | Guarnição   | <b>Massa macarronete<sup>1</sup></b>     | 143           |
|              | Vegetariana | Grão estufado com alho francês e cenoura | 313           |
|              | Salada      | Cenoura, couve roxa e pepino             | 104           |
|              | Sobremesa   | Fruta                                    | 44            |

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-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.

| Geral          |             | V. Energético                          |     |
|----------------|-------------|--|-----|
| <b>Segunda</b> | Sopa        | Creme de curgete e cenoura ralada      | 82  |
|                | Prato       | <b>Bolonhesa de atum<sup>1,4</sup></b> | 431 |
|                | Guarnição   | Incorporado no prato                   | -   |
|                | Vegetariana | <b>Bolonhesa de soja<sup>1,6</sup></b> | 458 |
|                | Salada      | Alface, cenoura e tomate               | 98  |
|                | Sobremesa   | Fruta                                  | 75  |

|              |             | V. Energético                                |       |
|--------------|-------------|--|-------|
| <b>Terça</b> | Sopa        | Feijão-verde                                 | 84    |
|              | Prato       | <b>Chilli de carne vaca<sup>1,6,12</sup></b> | 465   |
|              | Guarnição   | Arroz branco                                 | 243   |
|              | Vegetariana | Chilli de legumes e feijão                   | 357   |
|              | Salada      | Cenoura, couve roxa e tomate                 | 107   |
|              | Sobremesa   | Fruta ou Gelatina                            | 75/89 |

|               |             | V. Energético  |     |
|---------------|-------------|--|-----|
| <b>Quarta</b> | Sopa        | Grão com couve coração                                     | 119 |
|               | Prato       | <b>Bacalhau escamudo<sup>4</sup></b> no forno com pimentos | 197 |
|               | Guarnição   | Batata assada  | 170 |
|               | Vegetariana | Ratatouille guisado ervilhas, batata e cogumelos           | 336 |
|               | Salada      | Alface, Beterraba e couve roxa                             | 117 |
|               | Sobremesa   | Fruta  | 75  |

|               |             | V. Energético   |       |
|---------------|-------------|---|-------|
| <b>Quinta</b> | Sopa        | Nabiças   | 93    |
|               | Prato       | Cozido de carnes (frango e carne vaca )               | 198   |
|               | Guarnição   | Arroz, cenoura e lombardo                             | 276   |
|               | Vegetariana | Feijão branco estufado com tomate, cenoura e lombardo | 328   |
|               | Salada      | Incorporado no prato                                  | -     |
|               | Sobremesa   | Fruta ou Fruta assada                                 | 75/78 |

|              |             | V. Energético   |     |
|--------------|-------------|---|-----|
| <b>Sexta</b> | Sopa        | Creme de cenoura com <b>massinhas<sup>1</sup></b>         | 118 |
|              | Prato       | <b>Cardinal<sup>4</sup></b> estufado com coentros         | 171 |
|              | Guarnição   | <b>Massinha de cotovelinhos<sup>1</sup></b>               | 143 |
|              | Vegetariana | <b>Massa gratinada com soja e cogumelos<sup>1,6</sup></b> | 468 |
|              | Salada      | Alface, milho e couve roxa                                | 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 rijá, 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.

| Geral          |             | V. Energético  |     |
|----------------|-------------|--|-----|
| <b>Segunda</b> | Sopa        | Creme de Abóbora                                     | 69  |
|                | Prato       | <b>Almôndegas<sup>1,6,12</sup></b> estufadas oregãos | 318 |
|                | Guarnição   | <b>Massa espiral<sup>1</sup></b>                     | 143 |
|                | Vegetariana | <b>Almôndegas de quinoa<sup>1,6</sup></b> e oregãos  | 319 |
|                | Salada      | Alface, tomate, pepino                               | 95  |
|                | Sobremesa   | Fruta  | 75  |

|              |             | V. Energético  |        |
|--------------|-------------|--|--------|
| <b>Terça</b> | Sopa        | Creme de lentilhas e coentros                                  | 99     |
|              | Prato       | <b>Pescada<sup>4</sup></b> 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 <b>Arroz doce<sup>7</sup></b>                         | 75/171 |

|               |             | V. Energético   |     |
|---------------|-------------|---|-----|
| <b>Quarta</b> | Sopa        | Primavera com Ervilhas  | 80  |
|               | Prato       | <b>Tortilha de Legumes</b> ( feijão verde, pimentos, <b>ovo</b> , milho, e cenoura ) <sup>3</sup> | 360 |
|               | Guarnição   | Incorporado no prato  | -   |
|               | Vegetariana | Salada de batata milho, favas, feijão verde com cebola e salsa                                    | 359 |
|               | Salada      | Alface, cenoura, beterraba  | 108 |
|               | Sobremesa   | Fruta   | 75  |

|               |             | V. Energético   |       |
|---------------|-------------|---|-------|
| <b>Quinta</b> | Sopa        | Couve Lombarda e Cenoura  | 86    |
|               | Prato       | Arroz de <b>cavala<sup>4</sup></b> , curgete, tomate e pimentos | 468   |
|               | Guarnição   | Incorporado no prato  | -     |
|               | Vegetariana | Empadão de <b>soja<sup>6</sup></b> com arroz                    | 472   |
|               | Salada      | Alface, milho e tomate  | 144   |
|               | Sobremesa   | Fruta ou Fruta cozida   | 75/78 |

|              |             | V. Energético                         |     |
|--------------|-------------|---------------------------------------|-----|
| <b>Sexta</b> | Sopa        | Espinafres                            | 84  |
|              | Prato       | <b>Rancho de frango<sup>1</sup></b>   | 497 |
|              | Guarnição   | Incorporado no prato                  | -   |
|              | Vegetariana | <b>Rancho vegetariano<sup>1</sup></b> | 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 com <b>atum</b> <sup>4</sup> e <b>ovo</b> <sup>3</sup> | 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       | <b>Bolonhesa de carne de aves</b> <sup>1,6,12</sup> com oregãos | 200   |
|       | Guarnição   | <b>Esparguete</b> <sup>1</sup>                                  | 243   |
|       | Vegetariana | <b>Bolonhesa de lentilhas</b> <sup>1</sup> 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       | <b>Palmeta</b> <sup>4</sup> no forno com tomate | 200 |
|        | Guarnição   | Batata, cenoura, ervilhas e milho               | 259 |
|        | Vegetariana | <b>Jardineira de soja</b> <sup>6</sup>          | 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 | 349   |
|        | Salada      | Alface, pepino e tomate                | 95    |
|        | Sobremesa   | Fruta ou <b>Pudim</b> <sup>3,7</sup>   | 75/99 |

|       |             | V. Energético   |     |
|-------|-------------|---|-----|
| Sexta | Sopa        | Couve coração   | 89  |
|       | Prato       | <b>Massinha de cotovelinhos de pescada/ tintureira</b> <sup>1,4</sup>           | 387 |
|       | Guarnição   | Incorporado no prato  | -   |
|       | Vegetariana | <b>Massinha de cotovelinhos</b> <sup>1</sup> 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 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.