

## Semana I



Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Cenoura	144
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos <sup>3,12</sup> e arroz de ervilhas	353
	Dieta	Febra grelhada com arroz de ervilhas	577
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, milho e cogumelos <sup>12</sup>	377
	Salada	Alface, tomate e pepino	34
	Sobremesa	Fruta	66
			V. Energético
Terça	Sopa	Grão com espinafres	257
	Prato	Carne de porco à Portuguesa <sup>12</sup>	812
	Dieta	Carne de porco estufada simples com arroz de legumes	521
	Vegetariana	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	433
	Salada	Couve roxa, couve lombarda e cenoura ralada	42
	Sobremesa	Fruta ou	66
			V. Energético
Quarta	Sopa	Canja <sup>1</sup> / Creme de cenoura	116/144
	Prato	Rissóis de camarão <sup>1,2,3,4,6,7,12</sup> com arroz de tomate e pimento	650
	Dieta	Pescada <sup>4</sup> cozida com batata e brócolos	451
	Vegetariana	Rissóis de tofu <sup>1,3,6,12</sup> com arroz de feijão	569
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	31
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina Pessego	66/184
			V. Energético
Quinta	Sopa	Sopa de feijão-verde	150
	Prato	Perna de frango estufada com cenoura e massa esparguete <sup>1</sup>	558
	Dieta	Perna de frango estufada simples com cenoura e massa esparguete <sup>1</sup>	536
	Vegetariana	Arroz de lentilhas com grelos e tomate	491
	Salada	Alface, milho e tomate	64
	Sobremesa	Fruta	66
			V. Energético
Sexta	Sopa	Sopa de couve lombarda	158
	Prato	Saladinha de pescada com ovo ralado e jardineira <sup>3,4</sup>	428
	Dieta	Abrótea <sup>4</sup> no forno simples com batata cozida	400
	Vegetariana	Salada de batata, feijão-frade, jardineira e salsa	552
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	34
	Sobremesa	Fruta ou logurte de aromas <sup>7</sup>	66/89

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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.

## Semana II

Geral		V. Energético	
<b>Segunda</b>	Sopa	Creme de legumes <sup>9</sup>	159
	Prato	Almôndegas de aves <sup>1,6,12</sup> com tomate, mangericão e massa esparguete <sup>1</sup>	529
	Dieta	Febra grelhada com massa esparguete <sup>1</sup>	547
	Vegetariana	Massa <sup>1</sup> guisada com cenoura, ratatouille e ervilhas	386
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	35
	Sobremesa	Fruta	66
			<b>V. Energético</b>
<b>Terça</b>	Sopa	Couve coração e cenoura	158
	Prato	Arroz de aves à Portuguesa <sup>6</sup>	701
	Dieta	Perna de frango assada simples com tomilho e arroz	533
	Vegetariana	Arroz com estufado de lentilhas e cenoura	408
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	31
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	66/91
			<b>V. Energético</b>
<b>Quarta</b>	Sopa	Feijão branco com couve roxa	251
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> com salada da horta (batata, cenoura, feijão verde)	559
	Dieta	Pescada <sup>4</sup> estufada simples com batata, cenoura e feijão-verde	476
	Vegetariana	Salada de feijão branco e legumes (cenoura, ervilha, feijão verde)	568
	Salada	Beterraba, pepino e tomate	34
	Sobremesa	Fruta Pudim caramelo <sup>7</sup>	66/184
			<b>V. Energético</b>
<b>Quinta</b>	Sopa	Creme de alho-francês	157
	Prato	Pá de porco assada com massa esparguete <sup>1</sup>	629
	Dieta	Pá de porco assada simples com massa esparguete <sup>1</sup>	488
	Vegetariana	Cogumelos <sup>12</sup> estufados com ervilhas, cenoura e lombardo	400
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	36
	Sobremesa	Fruta	66
			<b>V. Energético</b>
<b>Sexta</b>	Sopa	Brócolos	149
	Prato	Tesourinhos de peixe <sup>1,4</sup> no forno com arroz de cenoura	562
	Dieta	Solha <sup>4</sup> no forno simples com batata assada	458
	Vegetariana	Arroz de tomate, lentilhas, milho e rebentos de soja	466
	Salada	Alface, beterraba e milho	60
	Sobremesa	Fruta logurte de aromas <sup>7</sup>	66/89
			<b>V. Energético</b>

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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.

### Semana III



Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Juliana	158
	Prato	Hambúrguer misto <sup>1,6,12</sup> no forno com massa espiral tricolor <sup>1</sup>	446
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa espiral tricolor <sup>1</sup>	404
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres <sup>1,3,7,9</sup> com massa espiral tricolor <sup>1</sup>	536
	Salada	Alface, cenoura e tomate	35
	Sobremesa	Fruta	66
		V. Energético	
Terça	Sopa	Grelos	148
	Prato	Carne de porco, feijão, cenoura, lombardo (feijoada) com arroz	746
	Dieta	Carne de porco estufada simples com arroz	632
	Vegetariana	Feijoada vegetariana	528
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	34
	Sobremesa	Fruta	66
		V. Energético	
Quarta	Sopa	Canja <sup>1</sup> / Creme de cenoura	116/144
	Prato	Peixe (pescada) à Brás <sup>3,4</sup>	599
	Dieta	Red-fish <sup>4</sup> assado simples com batata e cenoura cozida	492
	Vegetariana	Alho francês à Brás <sup>3</sup>	532
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	31
	Sobremesa	Fruta	Gelatina de morango
		V. Energético	
Quinta	Sopa	Espinafres	158
	Prato	Perna de frango assada com oregãos e massa macarronete <sup>1</sup>	559
	Dieta	Perna de frango corada simples com massa macarronete <sup>1</sup>	551
	Vegetariana	Grão estufado com alho-francês e cenoura	543
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	34
	Sobremesa	Fruta	
		V. Energético	
Sexta	Sopa	Couve-flor	152
	Prato	Salada de atum com batata, cenoura, ervilhas e ovo <sup>3,4</sup>	544
	Dieta	Abrótea <sup>4</sup> cozida com batata cozida	425
	Vegetariana	Jardineira de lentilhas e cogumelos <sup>12</sup>	461
	Salada	Milho, alface e tomate	64
	Sobremesa	Fruta	ou Iogurte de aromas <sup>7</sup>

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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.

Semana IV



Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de curgete e cenoura ralada	148
	Prato	<b>Massa esparguete à bolonhesa</b> <sup>1,6,12</sup>	588
	Dieta	Espetada de porco assada simples com <b>esparguete</b> <sup>1</sup>	512
	Vegetariana	Bolonhesa de soja (grossa) com <b>esparguete</b> <sup>1</sup>	597
	Salada	Alface, cenoura e tomate	35
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Terça	Sopa	Feijão-verde	150
	Prato	Perna de peru no forno com arroz primavera	684
	Dieta	Perna de peru assada simples com arroz primavera	679
	Vegetariana	Ratatouille guisado ervilhas, batata e <b>cogumelos</b> <sup>12</sup>	397
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	36
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Grão com couve coração	251
	Prato	<b>Bacalhau (migas) com natas</b> <sup>1,4,7</sup>	532
	Dieta	<b>Bacalhau escamudo</b> <sup>4</sup> cozido com batata cozida	381
	Vegetariana	<b>Rancho vegetariano</b> <sup>1</sup>	433
	Salada	Alface, beterraba e couve roxa	30
	Sobremesa	Fruta ou <b>Pudim de baunilha</b> <sup>7</sup>	66/415

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Nabiças	150
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com <b>cogumelos</b> <sup>12</sup> e arroz	481
	Dieta	Tirinhas de porco estufadas simples com arroz	459
	Vegetariana	Feijão estufado com tomate, cenoura e lombardo	679
	Salada	Incorporado no prato	-
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Sexta	Sopa	<b>Creme de cenoura com massinhas</b> <sup>1</sup>	180
	Prato	<b>Saladinha de cavala com batata, feijão-frade, ovo e maionese</b> <sup>3,4</sup>	773
	Dieta	<b>Carapau</b> <sup>4</sup> grelhado com batata cozida e feijão-verde	529
	Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, <b>soja</b> <sup>6</sup> e jardineira de legumes	753
	Salada	Alface, milho e couve roxa	61
	Sobremesa	Fruta ou <b>logurte de aromas</b> <sup>7</sup>	66/89

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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.

## Semana V

Geral		V. Energético	
<b>Segunda</b>	Sopa	Creme de abóbora	147
	Prato	<b>Almôndegas<sup>1,6,12</sup></b> estufadas com orégãos e <b>massa espiral<sup>1</sup></b>	521
	Dieta	Coxa de frango no forno simples com <b>massa espiral<sup>1</sup></b>	533
	Vegetariana	<b>Hamburguer de quinoa<sup>1,6</sup></b> com <b>massa espiral<sup>1</sup></b>	455
	Salada	Alface, tomate, pepino	34
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
<b>Terça</b>	Sopa	Primavera com ervilhas	159
	Prato	Perna de frango à Mexicana com arroz	645
	Dieta	Perna de frango estufada simples com arroz	571
	Vegetariana	Arroz de açafrão com cenoura, <b>cogumelos<sup>12</sup></b> e ervilhas	352
	Salada	Cenoura, couve roxa, pepino	34
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
<b>Quarta</b>	Sopa	<b>Canja<sup>1</sup></b>	116
	Prato	<b>Bolonhesa de atum<sup>1,4</sup></b>	529
	Dieta	<b>Tentáculos de pota<sup>12</sup></b> no forno com batata assada	483
	Vegetariana	Estufado de lentilhas com <b>esparguete<sup>1</sup></b>	523
	Salada	Alface, cenoura, beterraba	31
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina de ananás	66/184

		V. Energético	
<b>Quinta</b>	Sopa	Couve lombarda e cenoura	158
	Prato	<b>Lasanha de carne (vaca e porco)<sup>1,3,6,7,12</sup></b>	630
	Dieta	Carne de porco estufada simples, <b>massa macarronete<sup>1</sup></b> e jardineira de legumes	548
	Vegetariana	Empadão de <b>soja<sup>6</sup></b> com arroz	619
	Salada	Alface, milho e tomate	64
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
<b>Sexta</b>	Sopa	Espinafres	158
	Prato	<b>Filetes de pescada<sup>4</sup></b> no forno com ervas aromáticas, batata cozida e legumes	559
	Dieta	<b>Filetes de pescada<sup>4</sup></b> cozidos, batata cozida e legumes	540
	Vegetariana	Salada de batata, milho, favas, feijão-verde com cebola e salsa	552
	Salada	Cenoura, nabo e lombardo	52
	Sobremesa	Fruta	66

**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.

## Semana VI



Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Abóbora com legumes	153
	Prato	<b>Bolonhesa de carne</b> <sup>1,6,12</sup> com orégãos e massa esparguete <sup>1</sup>	588
	Dieta	Carne de porco assada simples com <b>massa esparguete</b> <sup>1</sup>	496
	Vegetariana	<b>Bolonhesa de lentilhas</b> <sup>1</sup> e cenoura	523
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	31
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Terça	Sopa	Brócolos	149
	Prato	Febra de porco estufada com cenoura e arroz branco	525
	Dieta	Febra de porco estufada simples com cenoura e arroz branco	485
	Vegetariana	Ratatouille estufado com arroz de <b>cogumelos</b> <sup>12</sup>	373
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	31
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético		
Quarta	Sopa	Feijão com hortaliça	248	
	Prato	<b>Red-fish</b> <sup>4</sup> no forno com tomate, batata, cenoura, ervilhas e milho	445	
	Dieta	<b>Red-fish</b> <sup>4</sup> (simples) no forno simples com batata, cenoura, ervilhas e milho	434	
	Vegetariana	Arroz de feijão com milho e cenoura	491	
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	35	
	Sobremesa	Fruta	<b>Pudim de chocolate</b> <sup>7</sup>	66/278

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Juliana	158
	Prato	<b>Massa espiral gratinada</b> <sup>1,7</sup> à IEJ (frango desfiado, <b>fiambre aos cubos</b> <sup>6</sup> , <b>cogumelos</b> <sup>12</sup> )	690
	Dieta	Coxa de frango assada simples com <b>massa espiral</b> <sup>1</sup> e legumes	552
	Vegetariana	<b>Massa espiral</b> <sup>1</sup> com ervilhas, cenoura e <b>cogumelos</b> <sup>12</sup>	381
	Salada	Alface, pepino e tomate	34
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Couve coração	158
	Prato	<b>Calamares</b> <sup>1,3,4,7,14</sup> no forno com arroz de cenoura	695
	Dieta	<b>Pescada</b> <sup>4</sup> no forno simples com batata e couve-flor	473
	Vegetariana	<b>Jardineira de soja</b> <sup>6</sup>	552
	Salada	Couve roxa, tomate e couve lombarda	44
	Sobremesa	Fruta	66

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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.

## Semana VII



Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de legumes <sup>9</sup>	159
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate e orégãos, arroz de cenoura e milho	563
	Dieta	Hambúrguer de aves <sup>1,6,12</sup> com arroz de cenoura e milho	469
	Vegetariana	Hambúrguer vegetariano <sup>1,3,7,9</sup> com arroz de cenoura e milho	598
	Salada	Alface, pepino e tomate	34
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Terça	Sopa	Cenoura e couve ripada	158
	Prato	Carne de porco estufada com cogumelos <sup>12</sup> e massa espiral <sup>1</sup>	623
	Dieta	Carne de porco estufada simples com massa espiral <sup>1</sup>	461
	Vegetariana	Batata, grão, cenoura e couve	552
	Salada	Incorporado no prato	-
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Espinafres	158
	Prato	Massinha do mar (cotovelinhos de pescada/ tentáculos de pota, delícias do mar) <sup>1,2,3,4,6</sup>	449
	Dieta	Pescada <sup>4</sup> assada simples com arroz de cenoura	457
	Vegetariana	Rissóis vegetarianos <sup>1,3,6,12</sup> com arroz de cenoura	520
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	31
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina de laranja	66/184

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Camponesa (feijão, lombardo, batata e cenoura)	242
	Prato	Jardineira de carne de porco <sup>6</sup>	462
	Dieta	Perninha de frango assada simples com massa espiral <sup>1</sup>	533
	Vegetariana	Jardineira de soja grossa <sup>6</sup>	552
	Salada	Alface, pepino e tomate	34
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	66/91

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Caldo verde	199
	Prato	Douradinhos <sup>1,4,14</sup> no forno com arroz de feijão	607
	Dieta	Tentáculos de pota <sup>14</sup> no forno com batata assada	483
	Vegetariana	Estufado de feijão com arroz de tomate	674
	Salada	Alface, milho e pimento	61
	Sobremesa	Fruta ou logurte de aromas <sup>7</sup>	66/89

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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-Tremçoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.