

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Cenoura	144
	Prato	Massa esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12}	588
	Dieta	Espetada de peru no forno simples com massa esparguete ¹	467
	Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,6}	597
	Salada	Alface, tomate e pepino	34
	Sobremesa	Fruta	66

			V. Energético
Terça	Sopa	Feijão-verde	150
	Prato	Arroz de aves ⁶	701
	Dieta	Coxa de frango assada simples com arroz primavera	579
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz primavera	568
	Salada	Couve roxa, couve lombarda e cenoura ralada	42
	Sobremesa	Fruta	ou

			V. Energético
Quarta	Sopa	Grão com couve coração	251
	Prato	Paloco (migas) com natas ^{1,4,7}	532
	Dieta	Bacalhau fresco ⁴ cozido com batata	
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹	433
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	31
	Sobremesa	Fruta	ou

			V. Energético
Quinta	Sopa	Nabiça	150
	Prato	Carne de porco estufada com massa espiral ¹	627
	Dieta	Carne de porco estufada simples com massa espiral ¹	461
	Vegetariana	Legumes à brás ³	532
	Salada	Alface, milho e tomate	64
	Sobremesa	Fruta	

			V. Energético
Sexta	Sopa	Juliana	158
	Prato	Saladinha de cavala com batata, ovo e maionese ^{3,4}	543
	Dieta	Pescada ⁴ cozida com batata e feijão-verde	450
	Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e ovo picado ³	641
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	34
	Sobremesa	Fruta	ou

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 e ervilhas	
	Prato	Almôndegas mistas^{1,6,12} com massa espiral¹	521
	Dieta	Febras grelhadas com massa espiral¹	547
	Vegetariana	Almondegas vegetarianas^{1,6} com massa espiral¹	514
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	35
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Terça	Sopa	Brócolos	149
	Prato	(Bife à IEJ) Bife de porco com molho de cogumelos¹² e arroz branco	481
	Dieta	Bife de frango com arroz branco	408
	Vegetariana	Bife de seitan com molho de cogumelos^{1,6,12} e arroz branco	412
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	34
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	66/91

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Canja¹	116
	Prato	Bolonhesa de atum com massa esparguete^{1,4}	529
	Dieta	Abrótea⁴ no forno simples com batata assada	
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com esparguete¹	523
	Salada	Beterraba, pepino e tomate	34
	Sobremesa	Fruta ou Pudim caramelo⁷	66/184

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Couve lombarda e cenoura	158
	Prato	Carne de porco assada com arroz e batata frita	880
	Dieta	Carne de porco assada simples com arroz de cenoura	521
	Vegetariana	Empadão de soja⁶ com arroz	619
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	36
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Espinafres	158
	Prato	Filetes de pescada⁴ no forno com batata e legumes	559
	Guarnição	Filetes de pescada⁴ no forno simples com batata e legumes	559
	Vegetariana	Salada de batata, cenoura, ervilhas e milho	412
	Salada	Alface, beterraba e milho	60
	Sobremesa	Fruta ou iogurte de aromas⁷	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.

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Juliana	
	Prato	Empadão de carne com puré	
	Dieta	Bife de frango com arroz de cenoura	
	Vegetariana	Empadão de lentilhas com cenoura	409
	Salada	Alface, cenoura e tomate	35
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Terça	Sopa	Alho francês	
	Prato	Perna de frango estufada com esparguete ¹	558
	Dieta	Perna de frango no forno simples com esparguete ¹	536
	Vegetariana	Arroz de açafraão com cenoura, ervilhas e ovo ³	456
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	31
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	66/91

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Caldo verde	199
	Prato	Grão cozido com paloco ⁴ (migas) batata e ovo ³	
	Dieta	Salmão ⁴ assado simples com batata e cenoura cozida	
	Vegetariana	Saladinha de grão, cenoura, batata, brócolos e ovo ³	643
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	31
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina de morango	66/184

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Grão com cenoura aos cubos	
	Prato	Massa à IEJ (massa espiral, frango desfiado, fiambre aos cubos, cogumelos) ^{1,6,12}	690
	Dieta	Coxa de frango assada simples com massa espiral ¹	533
	Vegetariana	Massa espiral ¹ com ervilhas, cenoura e cogumelos ¹²	381
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	34
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Nabiça	150
	Prato	Douradinhos ^{1,4,14} no forno com arroz de ervilhas	559
	Dieta	Pescada ⁴ estufada simples com batata no forno	
	Vegetariana	Seitan no forno com arroz de ervilhas	
	Salada	Milho, alface e tomate	64
	Sobremesa	Fruta ou iogurte de aromas ⁷	66/89

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de legumes ⁹	159
	Prato	Hambúrguer misto ^{1,6,12} com massa espiral tricolor ¹	446
	Dieta	Febras grelhadas com massa espiral tricolor ¹	
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres ^{1,3,7,9} com massa espiral tricolor ¹	536
	Salada	Alface, cenoura e tomate	35
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Terça	Sopa	Grelos	148
	Prato	Feijoada (carne porco, frango, feijão, hortaliça, cenoura) e arroz	746
	Dieta	Carne de porco estufada simples com arroz branco	632
	Vegetariana	Feijoada vegetariana e arroz branco	528
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	36
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Creme de cenoura	
	Prato	Pescada frita ^{1,4} com arroz de cenoura	
	Dieta	Bacalhau fresco no forno com batata assada	
	Vegetariana	Legumes à brás ³	532
	Salada	Alface, beterraba e couve roxa	30
	Sobremesa	Fruta ou Gelado ⁷	66/204

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Feijão com espinafres	
	Prato	Frango assado no forno com arroz e batata pála-pála	849
	Dieta	Frango assado no forno com arroz branco	759
	Vegetariana	Soja ⁶ estufada com massa esparguete ¹	597
	Salada	Alface, cenoura e tomate	35
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Feijão verde	
	Prato	Empadão de atum ⁴ com arroz	530
	Dieta	Tentáculos de pota ¹⁴ com batata no forno	
	Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e cenoura ¹	523
	Salada	Alface, milho e couve roxa	61
	Sobremesa	Fruta ou Iogurte de aromas ⁷	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.

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Sopa de Peixe	
	Prato	Salsichas frescas ^{6,12} no forno com arroz branco	563
	Dieta	Espetadas de peru no forno com arroz branco	
	Vegetariana	Rissóis vegetarianos ^{1,3,6,12} com arroz	514
	Salada	Alface, tomate e pepino	34
	Sobremesa	Fruta	66

			V. Energético
Terça	Sopa	Juliana	158
	Prato	Massa espiral gratinada com peito de frango e cogumelos ^{1,7,12}	679
	Dieta	Peito de frango com massa espiral ¹	544
	Vegetariana	Massa espiral ¹ guisada com legumes	435
	Salada	Cenoura, couve roxa, pepino	34
	Sobremesa	Fruta	66

			V. Energético
Quarta	Sopa	Sopa de feijão com couve lombarda	248
	Prato	Paloco à Brás ^{3,4}	
	Dieta	Pescada ⁴ cozida com batata	435
	Vegetariana	Feijão estufado com legumes	679
	Salada	Alface, cenoura, beterraba	31
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina de ananás	66/184

			V. Energético
Quinta	Sopa	Brócolos	149
	Prato	Rancho ^{1,6,12}	671
	Dieta	Carne porco estufada com massa	
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹	433
	Salada	Alface, milho e tomate	64
	Sobremesa	Fruta	66

			V. Energético
Sexta	Sopa	Cenoura e grelos	
	Prato	Massinha do mar (cotovelinhos, pescada/ tentáculos de pota, delícias do mar) ^{1,2,3,4,6}	449
	Dieta	Abrótea ⁴ no forno com batata	
	Vegetariana	Favas guisadas com legumes	468
	Salada	Cenoura, nabo e lombardo	52
	Sobremesa	Fruta ou iogurte de aromas ⁷	66/89

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	153
	Prato	Bolonhesa de carne com esparguete ^{1,6,12}	588
	Dieta	Bife de fango estufado simples com esparguete ¹	
	Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6}	597
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	31
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Terça	Sopa	Caldo verde	199
	Prato	Frango à brás	
	Dieta	Coxa de frango assada com arroz de cenoura	
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, cenoura e cogumelos ¹²	353
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	31
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Curgete e cenoura	
	Prato	Salada de atum com feijão-frade e maionese ^{3,4}	897
	Dieta	Cardinal no forno simples com batata	
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com batata e cogumelos ¹²	521
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	35
	Sobremesa	Fruta	Pudim de chocolate ⁷

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Lombardo e cenoura ralada	
	Prato	Carne de porco à Alentejana (sem ameijoia)	812
	Guarnição	Carne de Porco com arroz de cenoura	
	Vegetariana	Seitan com molho de coentros e arroz de ervilhas	
	Salada	Alface, pepino e tomate	34
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Feijão com hortaliça	248
	Prato	Rissóis de camarão ^{1,2,6,7,12} com arroz de cenoura	644
	Dieta	Red fish ¹⁴ no forno com batata assada	
	Vegetariana	Rissóis vegetarianos ^{1,3,6,12} com arroz de cenoura	520
	Salada	Couve roxa, tomate e couve lombarda	44
	Sobremesa	Fruta	ou logurte de aromas ⁷

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 legumes ⁹	159
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} no forno com esparguete ¹	532
	Dieta	Febras grelhadas com esparguete ¹	
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres ^{1,3,7,9} com esparguete ¹	544
	Salada	Alface, pepino e tomate	34
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Terça	Sopa	Grão com nabiça	274
	Prato	Arroz à Valenciana	495
	Dieta	Bife de frango com arroz branco	408
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ com arroz	619
	Salada	Alface, tomate, pepino	34
	Sobremesa	Fruta	66

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Abóbora e alho francês	
	Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4}	640
	Dieta	Abrótea ⁴ cozida com batata	
	Vegetariana	Lasanha de legumes	
	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	Carne de porco estufada com puré de batata ⁷	
	Dieta	Carne de porco assada com arroz	
	Vegetariana	Feijoada de legumes	528
	Salada	Alface, pepino e tomate	34
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	66/91

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Caldo verde	199
	Prato	Pastéis de bacalhau ^{3,4,7,12} com arroz de feijão	
	Dieta	Salmão no forno simples com batata assada	
	Vegetariana	Arroz de açafraão com ervilhas e cogumelos ¹²	352
	Salada	Alface, milho e pimento	61
	Sobremesa	Fruta ou Iogurte de aromas ⁷	66/89

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.