

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Cenoura com alho francês	92
	Prato	Arroz de Cavala⁴ com tomate e oregãos	432
	Guarnição	Incorporado	
	Vegetariana	Arroz de lentilhas com tomate e oregãos	407
	Salada	Alface, tomate e pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Grelos	96
	Prato	Cubos de peito de frango salteados com tomilho	203
	Guarnição	Massa espiral¹	143
	Vegetariana	Grão com massa espiral¹ cenoura e couve	432
	Salada	Cenoura, couve branca e beterraba ralada	76
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

			V. Energético
Quarta	Sopa	Creme de legumes	102
	Prato	Salada camponesa com lascas de corvina⁴ e ovo³	368
	Guarnição	Incorporado no prato	
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa^{1,6} com salada camponesa	476
	Salada	Alface, beterraba e couve roxa	117
	Sobremesa	Gelado⁷ / Fruta	296/75

			V. Energético
Quinta	Sopa	Sopa de repolho	94
	Prato	Carne de porco assada/ estufada	430
	Guarnição	Esparguete¹	143
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos¹² e esparguete¹	400
	Salada	macedónia de legumes	104
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Sexta	Sopa	Lentilhas com cenoura	173
	Prato	Pescada^{1,4} gratinada com batata aos cubos e cenoura ralada	392
	Guarnição	Incorporados	
	Vegetariana	Massa¹ guisada com cenoura, ratatouille e ervilhas	364
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta	75



Semana II

Semana de 26 a 30 de Setembro 2022

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de legumes ⁹	120
	Prato	Barrinhas de pescada ^{1,2,4,14} no forno	398
	Guarnição	Arroz de feijão	226
	Vegetariana	Rissóis de tofu ^{1,3,6,12} com arroz de feijão	647
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Couve coração e cenoura	89
	Prato	Febras de porco estufadas	242
	Guarnição	Massa fusilli ¹	143
	Vegetariana	Massa fusilli ¹ com bolonhesa de Lentilhas e cenoura	412
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Feijão branco com couve roxa	115
	Prato	Abrótea ⁴ estufada em molho de tomate e alecrim	171
	Guarnição	Batata cozida	170
	Vegetariana	Salada de grão com legumes	430
	Salada	Beterraba, pepino e tomate	105
	Sobremesa	Fruta ou Pudim de caramelo	75/99

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Creme de alho francês	94
	Prato	Almondegas de Aves ^{1,6,12} de tomatada e oregãos	318
	Guarnição	Esparguete ¹	143
	Vegetariana	Cogumelos ¹² estufados com ervilhas, cenoura e lombardo	225
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Maruca ⁴ cozida e batata	285
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Arroz de tomate lentilhas, milho e rebentos de soja ⁶	435
	Salada	Cenoura, Feijão verde e milho	93
	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 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.

Semana III
Semana de 3 a 7 de Outubro 2022

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Hamburguer de aves ^{1,6,12} no forno	226
	Guarnição	Massas Espirais ¹	143
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres ^{1,3,6,7,9}	278
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Cenoura com Grelos	105
	Prato	Atum e ovo ^{3,4}	111
	Guarnição	Batata, cenoura, ervilhas, feijão verde	225
	Vegetariana	Jardineira de soja (grossa) ⁶	479
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/99

			V. Energético
Quarta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	Feriado	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

			V. Energético
Quinta	Sopa	Feijão catarino com grelos e cenoura	124
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com molho de cenoura	260
	Guarnição	arroz branco	243
	Vegetariana	Empadão de lentilhas com cenoura ⁷	339
	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	Grão estufado com alho francês e cenoura	313
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	44

Semana IV
Semana de 10 a 14 de Outubro 2022

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de curgete e cenoura ralada	82
	Prato	Calamares no forno¹⁴	138
	Guarnição	Batata, cenoura e ervilhas	-
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres^{1,3,6,7,9}	222
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Brócolos	114
	Prato	Novilho picado^{1,6,12} com feijão e milho	514
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Chilli de legumes e feijão	357
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta ou logurte⁷	75/89

			V. Energético
Quarta	Sopa	Grão com couve coração	119
	Prato	Peixe escamudo⁴ no forno com pimentos	197
	Guarnição	Batata assada	170
	Vegetariana	Ratatouille guisado ervilhas, batata e cogumelos¹²	336
	Salada	Alface, Beterraba e couve roxa	117
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quinta	Sopa	Nabiças	93
	Prato	Frango guisado	261
	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
Sexta	Sopa	Creme de cenoura com massinhas¹	118
	Prato	Tintureira⁴ estufada com coentros	171
	Guarnição	Massinha de cotovelinhos¹	143
	Vegetariana	Massa gratinada com soja e cogumelos^{1,6}	468
	Salada	Alface, milho e couve roxa	153
	Sobremesa	Fruta	75



Semana V

Semana de 17 a 21 de Outubro 2022

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de Abóbora	69
	Prato	Ovos mexidos ³ com cogumelos ¹² e cenoura	182
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Arroz com cogumelos ¹² , ervilhas, cenoura e rebentos de soja ⁶	342
	Salada	Alface, cenoura, beterraba	109
	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	Batata corada	170
	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	Bolonhesa de carne de aves ^{1,6,12}	265
	Guarnição	Massa esparguete ¹	143
	Vegetariana	Almôndegas de quinoa ^{1,6} e oregãos	319
	Salada	Alface, tomate, pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Couve Lombarda e Cenoura	86
	Prato	Filete de salmão ⁴ no forno com tomate, pimentos e ervas aromáticas	467
	Guarnição	Arroz	-
	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)	497
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹ (grão, couve, cenoura e massa macarronete)	419
	Salada	Cenoura, nabo e lombardo	102
	Sobremesa	Fruta	75

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	Abóbora com Legumes	93
	Prato	Pasteis de bacalhau ^{1,2,3,4,12}	165
	Guarnição	Arroz de feijão	185
	Vegetariana	Rissóis de tofu ^{1,3,6,12}	436
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Carne de porco estufada com cenoura	260
	Guarnição	Macarronete ¹	143
	Vegetariana	Macarronete ¹ de ervilhas, cenoura e cogumelos ¹²	400
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Feijão catarino com hortaliça	94
	Prato	Palmeta ⁴ no forno com tomate	200
	Guarnição	Batata, cenoura, ervilhas e milho	259
	Vegetariana	Jardineira de soja ⁶	479
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Alface	81
	Prato	Arroz de pato	259
	Guarnição	Incorporado no prato	243
	Vegetariana	Arroz de lentilhas ¹ e cenoura	349
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Couve coração	89
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com alho francês e cenoura	203
	Guarnição	Batata cozida/ corada	170
	Vegetariana	Empadão de lentilhas e alho francês e cenoura	413
	Salada	Couve roxa, tomate e couve lombardo	112
	Sobremesa	Fruta ou Pudim ^{3,7}	75/99

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de ceoura e abobora	97
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e oregãos	293
	Guarnição	Massa esparguete	143
	Vegetariana	Hamburguer vegetariano ^{1,3,7,9}	278
	Salada	Couve, pepino e tomate	101
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	Feriado	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Jardineira de carne de porco (ervilha, cenoura e batata)	386
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Jardineira de soja grossa ⁶	479
	Salada	Alface, milho e pimento	130
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Camponesa (feijão, lombardo, batata e cenoura)	114
	Prato	Filete de pescada ⁴ no forno com tomilho e ovo ralado ³	172
	Guarnição	Arroz de tomate	251
	Vegetariana	Estufado de feijão com arroz de tomate	544
	Salada	Beterraba, pepino e tomate	85
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Legumes (brócolos, couve-flor e cenoura)	126
	Prato	Perna de frango no forno /estufada com alecrim	375
	Guarnição	Arroz de cenoura	254
	Vegetariana	Almôndegas vegetarianas (quinoa e soja) ⁶ estufadas com alecrim	319
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	107
	Sobremesa	Fruta	75

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de ervilhas	84
	Prato	Cavala⁴ de cebolada com arroz de milho	534
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Arroz de milho, lombardo, e alho francês	269
	Salada	Alface, cenoura, couve	98
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Hortalíça	89
	Prato	Perna de peru, cogumelos¹² e alho francês	458
	Guarnição	Massa espiral¹	-
	Vegetariana	Massa gratinada de soja^{1,6} , cogumelos e alho francês	493
	Salada	Beterraba, pepino, tomate	105
	Sobremesa	Fruta ou iogurte⁷	75/89

			V. Energético
Quarta	Sopa	Puré de grão com cubinhos de cenoura e nabo	122
	Prato	Abrótea⁴ estufada	190
	Guarnição	Batata, cenoura e feijão verde	205
	Vegetariana	Lentilhas estufadas em tomate	255
	Salada	Alface, pepino e tomate	98
	Sobremesa	Fruta ou leite creme com canela⁷	75/99

			V. Energético
Quinta	Sopa	Curgete e cenoura	82
	Prato	Perna de frango estufada com grão, couve e cenoura	247
	Guarnição	Massa macarronete¹	143
	Vegetariana	Rancho Vegetariano¹	419
	Salada	Incorporado no prato	
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

			V. Energético
Sexta	Sopa	Alho francês	94
	Prato	Pescada espiritual^{1,4} (peixe, batata palha, cenoura ralada e molho branco)	447
	Guarnição	Incorporado no prato	
	Vegetariana	Alho francês à Brás (sem ovo) com açafrão	589
	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 rijia, 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	Cenoura com alho francês	92
	Prato	Empadão de carne de aves (arroz)^{1,6,12}	380
	Guarnição	Incorporado	
	Vegetariana	Arroz de soja⁶ com tomate e oregãos	472
	Salada	Alface, tomate e pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Abobora com massinhas	103
	Prato	Salada camponesa com lascas de corvina e ovo^{3,4}	368
	Guarnição	Incorporado no prato	
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa^{1,6} com salada camponesa	476
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	117
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Sopa de repolho	94
	Prato	Carne de porco assada/ estufada	430
	Guarnição	Arroz branco e feijão preto	289
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e esparguete^{1,12}	400
	Salada	macedónia de legumes	104
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Feijão encarnado com hortaliça	103
	Prato	Pescada gratinada^{1,4} com batata aos cubos e cenoura ralada	392
	Guarnição	Incorporados	
	Vegetariana	Massa¹ guisada com cenoura, ratatouille e ervilhas	364
	Salada	Alface, pepino e cenoura ralada	95
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/ 89

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Creme de legumes	117
	Prato	Perna de peru assada/ estufada	234
	Guarnição	Esparguete¹	143
	Vegetariana	Massa¹ guisada com cenoura, ratatouille e ervilhas	364
	Salada	Couve roxa, beterraba e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta	75

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de legumes ⁹	120
	Prato	Tesourinhos de pescada ^{1,2,4,14} no forno	398
	Guarnição	Arroz de feijão	226
	Vegetariana	Rissóis de tofu ^{1,3,6,12} com arroz de feijão	647
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Couve coração e cenoura	89
	Prato	Bife de frango grelhado / estufado	129/216
	Guarnição	Massa fusilli ¹	143
	Vegetariana	Massa fusilli ¹ com bolonhesa de Lentilhas e cenoura	412
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

			V. Energético
Quarta	Sopa	Feijão branco com couve roxa	115
	Prato	Peixe escamudo gratinado com batata cozida aos cubos, espinafres e molho branco ^{1,4}	424
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Salada de grão com legumes	430
	Salada	Beterraba, pepino e tomate	105
	Sobremesa	Fruta	44

			V. Energético
Quinta	Sopa	Creme de Legumes	120
	Prato	Almondegas de Aves ^{1,6,12} de tomatada e oregãos	318
	Guarnição	Esparguete ¹	143
	Vegetariana	Cogumelos ¹² estufados com ervilhas, cenoura e lombardo	225
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Sexta	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Maruca ⁴ cozida e batata	285
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Arroz de tomate lentilhas, milho e rebentos de soja ⁶	435
	Salada	Cenoura, Feijão verde e milho	
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

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	Hamburguer de aves ^{1,6,12} no forno	226
	Guarnição	Massas Espirais ¹	143
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres ^{1,3,7,9}	278
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Juliana	91
	Prato	Feijoada de pota ¹⁴ com cenoura às rodelas ¹⁴	302
	Guarnição	Arroz	208
	Vegetariana	Feijoada Vegetariana	374
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Couve-flor	98
	Prato	Frango assado com oregãos	249
	Guarnição	Massa esparguete ¹	143
	Vegetariana	Grão estufado com alho francês e cenoura	313
	Salada	Cenoura, couve branca e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	44

		V. Energético	
Quinta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	FERIADO	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Feijão branco com espinafres	114
	Prato	Atum e ovo ^{3,4}	111
	Guarnição	Batata, cenoura, feijão verde, e milho	314
	Vegetariana	Jardineira de soja (grossa) ⁶	479
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta ou Pudim ^{3,7}	75/99

1-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 curgete e cenoura ralada	82
	Prato	Calamares no forno	138
	Guarnição	Batata, cenoura e ervilhas	-
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres	222
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Brócolos	114
	Prato	Novilho picado^{1,6,12} com feijão e milho	514
	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	
Quarta	Sopa	Grão com couve coração	119
	Prato	Peixe escamudo⁴ no forno com pimentos e ovo ralado³	197
	Guarnição	Batata assada	170
	Vegetariana	Ratatouille guisado ervilhas, batata e cogumelos ¹²	336
	Salada	Alface, Beterraba e couve roxa	117
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	Feriado	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Creme de cenoura com massinhas¹	118
	Prato	Frango guisado	261
	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

1-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	Bolonhesa de carne de aves ^{1,6,12}	265
	Guarnição	Massa esparguete ¹	143
	Vegetariana	Almôndegas de quinoa ^{1,6} e oregãos	319
	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 e ovo ralado ³	223
	Guarnição	Batata corada	170
	Vegetariana	Arroz de açafrão 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	Feijoada (carne de porco, cenoura, feijão, lombardo)	517
	Guarnição	Arroz branco	208
	Vegetariana	Feijoada Vegetariana	374
	Salada	Alface, cenoura, beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Couve Lombarda e Cenoura	86
	Prato	Massinha de cotovelinhos de salmão ⁴ , curgete, tomate e pimentos	646
	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	Perninha de frango assada	240
	Guarnição	Arroz e batata chips	279
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa ^{1,6}	319
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	
	Sobremesa	Fruta Fantasia de Natal	



Semana XIV

Semana de 19 a 22 de Dezembro 2022

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de legumes	
	Prato	Arroz de atum	
	Guarnição	incorporados	
	Vegetariana	Arroz de soja com tomate e cenoura	
	Salada	Alface, tomate, pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Cenoura com massinhas	
	Prato	Almondegas em molho de tomate e oregãos	
	Guarnição	Esparguete	
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa	338
	Salada	Cenoura, couve roxa, pepino	104
	Sobremesa	Fruta ou Arroz doce⁷	75/171

			V. Energético
Quarta	Sopa	Feijão com hortaliça	
	Prato	Bacalhau gratinado com cenoura ralada	
	Guarnição	incorporados	-
	Vegetariana	Alho francês à Brás	
	Salada	Alface, cenoura, beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quinta	Sopa	Juliana	86
	Prato	Carne de porco assada/ estufada	
	Guarnição	Arroz de açafrão e ervilhas	-
	Vegetariana	Arroz de açafrão, cogumelos, cenoura e ervilhas	472
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

			V. Energético
Sexta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	Férias de Natal	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

⁷ 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.