

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
		03/10/2022	Kcal	04/10/2022	Kcal	05/10/2022	Kcal	06/10/2022	Kcal	07/10/2022	Kcal
S e m a n a 1	Sopa	Creme de Abóbora com nabo aos cubos	80	Creme de brócolos	89	Encerrado		Puré de Feijão branco com cenoura aos cubos	105	Creme de alho francês com curgete aos cubos	96
	Prato	Almôndegas de aves com tomilho, com esparguete e salada de alface, milho e cenoura ^{1,6,12}	443	Salada de Bacalhau ⁴ fresco com grão (bacalhau fresco, batata, grão, cenoura ao cubo, couve de bruxelas e feijão verde) e ovo ³	417			Pescada ⁴ estufada com pimentos (lascas), com massa macarronete e salada de alface e couve roxa	380	Perna de Peru assada com ervas de provençence (lascas) e cenoura com arroz de lentilhas e salada de tomate e pepino	422
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano ^{1,3,6,7,12} com tomilho, esparguete ¹ e salada de alface, milho e cenoura	354	Salada de grão (grão estufado com batata, cenoura, couve de bruxelas e feijão verde)	344			Feijão encarnado estufado com milho, curgete com massa macarronete ¹ e salada de alface e couve roxa	469	Empadão de arroz com lentilhas e cenoura baby com salada de tomate e pepino	412
	Sobremesa	Fruta da época	44	Gelatina de ananás	69			Fruta da época	44	Fruta da época	44
		10/10/2022	Kcal	11/10/2022	Kcal	12/10/2022	Kcal	13/10/2022	Kcal	14/10/2022	Kcal
S e m a n a 2	Sopa	Grelos	79	Juliana	102	Creme de cenoura com coentros	81	Espinafres	79	Creme de ervilhas	114
	Prato	Empadão de arroz com atum ⁴ e cenoura ao cubo com salada de alface e milho	429	Perna de frango assada com alecrim com massa espiral ¹ e salada de tomate, pepino e couve roxa	440	Abrótea ⁴ estufada com molho de tomate (lascas) com batata no forno e legumes cozidos (couve flor, feijão verde e curgete)	261	Carne à Lavadador (carne de porco aos cubos guisada com feijão, cenoura, lombardo e macarronete ¹)	365	Filete de pescada ⁴ no forno com tomilho com arroz de ervilhas e salada de tomate, alface e milho	379
	Vegetariano	Arroz de feijão catarino com legumes estufados (curgete, lombardo e cenoura) com salada de alface e milho	521	Soja ⁶ e couve de bruxelas estufadas com massa espiral ¹ e salada de tomate, pepino e couve roxa		Salteado de cogumelos e legumes (couve flor, feijão verde e curgete) com batata no forno	363	Feijão estufado, massa macarronete, cenoura e lombardo	434	Ervilhas, couve branca e curgete estufados com arroz branco e salada de tomate, alface e milho	445
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época		logurte de aromas		Fruta da época	44	Pudim de caramelo	89

		17/10/2022	Kcal	18/10/2022	Kcal	19/10/2022	Kcal	20/10/2022	Kcal	21/10/2022	Kcal
S e m a n a 3	Sopa	Creme de abóbora com couve coração	80	Creme de Beterraba com curgete aos cubos	108	Feijão verde	87	Creme de alho francês	96	Creme de grão com espinafres	119
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno com molho de cenoura com arroz de grelos e salada de tomate	419	Bacalhau ⁴ fresco cozido com batata cozida e legumes (couve coração, couve flor e cenoura) ovo cozido ³	361	Arroz de aves com salada de tomate, cenoura e pepino	429	Massada ¹ (cotovelinhos) de corvina ⁴ com coentros (corvina , massa cotovelinhos, ervilhas e curguete) com salada de	288	Jardineira de porco (Batata, porco aos cubos, ervilhas, milho e cenoura)	421
	Vegetariano	Hambúrguer de couve flor ^{1,3,6,7,12} no forno com arroz de grelos e salada de tomate	404	Estufado de soja ⁶ fina com legumes salteados (couve coração, couve flor e curgete) com batata cozida	384	Arroz de feijão com legumes estufados (alho francês e couve flor) com salada de tomate, cenoura e pepino	501	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde e curgete) com massa ¹ cotovelinhos e salada de	384	Jardineira de lentilhas (batata, lentilhas estufadas, feijão verde, milho e cenoura)	345
	Sobremesa	Fruta da época	44	Gelado	109	Fruta da época	44	Gelatina de ananás	69	Fruta da época	44
		24/10/2022	Kcal	25/10/2022	Kcal	26/10/2022	Kcal	27/10/2022	Kcal	28/10/2022	Kcal
S e m a n a 4	Sopa	Creme de cenoura com brócolos picados	98	Legumes	105	Creme de couve flor	114	Puré de Feijão catarino com lombardo ripado	118	Creme de abóbora com massinhas [‡]	102
	Prato	Arroz de pescada /Abrotea ⁴ , coentros, cenoura e beterraba ralada	356	Bife de frango com cogumelos com massa ¹ espiral tricolor e legumes cozidos (brócolos e couve flor)	356	Tintureira ⁴ aos cubos estufada com ervas de provence com arroz de cenoura salada de tomate e milho	358	Rolo ^{1,6,12} de carne com molho de cenoura e esparguete e couve roxa e alface	448	Cubos de pota ¹⁴ estufada, cenoura, arroz feijão, salada de alface, tomate e pepino	342
	Vegetariano	Lentilhas, cenoura e milho estufados com arroz branco e salada de cenoura e beterraba ralada	512	Massa espiral tricolor ¹ com favas, brócolos, couve flor e tomate	311	Chili vegetariano (feijão catarino, curgete, feijão verde e tomate) com arroz de cenoura e salada de tomate e milho	571	Ervilhas e legumes estufados (curgete, cenoura e coube branca) com massa ¹ esparguete e salada de alface e couve roxa	293	Estufado de feijão, nabo aos cubos, feijão verde, curgete e arroz branco	381
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	logurte de aromas	89	Fruta da época	44	Fruta da época	

Notas:

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.

b) A ementa pode sofrer alterações.

c) Sempre que devidamente justificado, será fornecido um prato de Dieta com confeção simples (cozido ou grelhado) e mantendo a fonte proteica.