

Semana de 05 a 09 de janeiro de 2026

Semana 6

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO
			Jl
2ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos ¹²	75
	Prato	Empadão de cavala ⁴ e cenoura ralada (arroz)	283
	Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com tomate e cenoura ralada	293
	Salada/Legumes	Alface, couve-roxa e pepino	25
	Sobremesa	Fruta da época	41
	Pão	Pão de mistura ¹	67
3ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor picada ¹²	90
	Prato	Bifinhos de frango salteados com esparguete ¹	191
	Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} salteadas com esparguete ¹	154
	Salada/Legumes	Cenoura, couve lombarda e couve roxa	31
	Sobremesa	Fruta da época	41
	Pão	Pão de mistura ¹	67
4ª FEIRA	Sopa	Puré de feijão com cubinhos de cenoura e nabo ¹²	102
	Prato	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas, batata corada e cenoura aos cubos	247
	Vegetariano	Lentilhas de tomatada com batata cozida e cenoura as cubos	249
	Salada/Legumes	Cenoura, couve-flor e curgete	33
	Sobremesa	Fruta da época /Gelatina	41/60
	Pão	Pão de mistura ¹	67
5ª FEIRA	Sopa	Caldo-verde ¹²	87
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com ervilhas e massa macarronete ¹	404
	Vegetariano	Massa macarronete ¹ com legumes e ervilhas	189
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	15
	Sobremesa	Fruta da época	41
	Pão	Pão de mistura ¹	67
6ª FEIRA	Sopa	Nabiças ¹²	86
	Prato	Arroz de peixe (tintureira e abrótea) com pimentos	231
	Vegetariano	Arroz de feijão com cogumelos e pimento	358
	Salada/Legumes	Cenoura, beterraba e couve roxa	39
	Sobremesa	Fruta da época	41
	Pão	Pão de mistura ¹	67

NOTA: Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

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.

Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026

Semana 7

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO
			Jl
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora ¹²	65
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} (vaca, porco) com esparguete ¹	272
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes ^{1,3,7,9} com esparguete ¹ e ervilhas	338
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e pepino	29
	Sobremesa	Fruta da época	41
	Pão	Pão de mistura ¹	67
3ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com couve-roxa ¹²	103
	Prato	Filetes de salmão ⁴ com ervas provençaise arroz de cenoura	396
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} no forno com ervas provençaise arroz de cenoura	166
	Salada/Legumes	Feijão-verde, cenoura e couve flor	33
	Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas ⁷	41/89
	Pão	Pão de mistura ¹	67
4ª FEIRA	Sopa	Juliana (cenoura e lombardo) ¹²	80
	Prato	Coxas de frango com alecrim e massa tricolor ¹	324
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e massa tricolor ¹	230
	Salada/Legumes	Tomate, couve roxa e beterraba	58
	Sobremesa	Fruta da época	37
	Pão	Pão de mistura ¹	67
5ª FEIRA	Sopa	Alho francês	83
	Prato	Paloco à Gomes de Sá ^{3,4}	177
	Vegetariano	Saladinha de cogumelos com ervilhas, brócolos, cenoura e couve flor	173
	Salada/Legumes	Alface cenoura e tomate	19
	Sobremesa	Fruta da época	41
	Pão	Pão de mistura ¹	67
6ª FEIRA	Sopa	Creme de vegetais	98
	Prato	Rancho ¹ (carne de porco, frango e grão, cenoura, massa ¹ e lombardo)	245
	Vegetariano	Rancho vegetariano ¹ (grão, massa ¹ , cenoura e lombardo)	230
	Salada/Legumes	Lombardo, cenoura e nabo	26
	Sobremesa	Fruta da época	41
	Pão	Pão de mistura ¹	67

NOTA: Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

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.

Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026

Semana 8

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO
			JI
2ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ^{1,12}	103
	Prato	Calamares ^{1,4,14} no forno com arroz de ervilhas	294
	Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,3,11} no forno com arroz de ervilhas	200
	Salada/Legumes	Pepino, cenoura e alface	19
	Sobremesa	Fruta da época	41
	Pão	Pão de mistura ¹	67
3ª FEIRA	Sopa	Grão de bico com espinafres ¹²	100
	Prato	Peru lascado estufado com manjerição e massa macarronete ¹	350
	Vegetariano	Estufado de grão com cenoura, couve lombarda e massa macarronete ¹	259
	Salada/Legumes	Tomate, beterraba e couve-roxa	37
	Sobremesa	Fruta da época	41
	Pão	Pão de mistura ¹	67
4ª FEIRA	Sopa	Feijão verde ¹²	75
	Prato	Filete de peixe escamudo ⁴ no forno com batata cozida	178
	Vegetariano	Jardineira de lentilhas	308
	Salada/Legumes	Cenoura, feijão verde e couve flor	33
	Sobremesa	Fruta da época	41
	Pão	Pão de mistura ¹	67
5ª FEIRA	Sopa	Juliana (cenoura e lombardo) ¹²	80
	Prato	Chili de carne ^{1,6,12} (porco, vaca)	359
	Vegetariano	Chili vegetariano ⁶	343
	Salada/Legumes	Tomate, beterraba e couve-roxa	37
	Sobremesa	Fruta da época	41
	Pão	Pão de mistura ¹	67
6ª FEIRA	Sopa	Curgete e cenoura ralada ¹²	81
	Prato	Massinha de peixe ^{1,4} (massa cotovelinho ¹ com maruca ⁴ e pescada ⁴) com cenoura	190
	Vegetariano	Massa de cotovelinhos ¹ com ervilhas, cenoura e cogumelos	194
	Salada/Legumes	Pepino, couve-roxa e cenoura ralada	27
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁷	41/84
	Pão	Pão de mistura ¹	67

NOTA: Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

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.

Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026

Semana 9

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO
			Jl
2ª FEIRA	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	102
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de ervilhas	369
	Vegetariano	Hambúguer de quinoa ^{1,6} com arroz de ervilhas	270
	Salada/Legumes	Alface, couve-roxa e tomate	19
	Sobremesa	Fruta da época	41/46
	Pão	Pão de mistura ¹	67
3ª FEIRA	Sopa	Juliana (cenoura e lombardo) ¹²	80
	Prato	Saladinha de feijão frade com atum ⁴ e batata e ovo ³	292
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, cenoura e feijão verde	348
	Salada/Legumes	Cenoura, couve flor e curgete	33
	Sobremesa	Fruta da época	41
	Pão	Pão de mistura ¹	67
4ª FEIRA	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	87
	Prato	Bolonhesa de vitela ^{1,6,12}	226
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6}	269
	Salada/Legumes	Tomate, couve lombardo e pepino	48
	Sobremesa	Fruta da época	41
	Pão	Pão de mistura ¹	67
5ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres ¹²	111
	Prato	Filete de red-fish ⁴ com molho de tomate e arroz de cenoura	231
	Vegetariano	Lentilhas de tomatada e arroz de cenoura	268
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e couve-roxa	27
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	41/60
	Pão	Pão de mistura ¹	67
6ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas ¹²	89
	Prato	Macarronada ¹ de frango com feijão catarino	329
	Vegetariano	Macarronada ¹ de cogumelos com feijão catarino	319
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e cenoura	32
	Sobremesa	Fruta da época	41
	Pão	Pão de mistura ¹	67

NOTA: Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

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.