

Semana 1
Semana de 6 a 10 de Novembro de 2017

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	<i>Sopa</i>	Creme de legumes	-	85
	<i>Prato</i>	Carne picada estufada com massa esparguete	Gluten, soja e sulfitos	458
	<i>Salada/ legumes</i>	tomate e pepino	-	55
	<i>Vegetariano</i>	Hambúrguer de couve-flor e queijo , arroz de ervilhas e feijão verde cozido	Glúten, Leite, Sésamo, Ovo	529
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
3ª	<i>Sopa</i>	Creme de espinafres	-	82
	<i>Prato</i>	Pescada estufada com ervas aromáticas e batata	Peixe	282
	<i>Salada/ legumes</i>	Feijão verde cozido	-	54
	<i>Vegetariano</i>	Chilli vegetariano e salada de alface e cenoura	-	454
	<i>Sobremesa</i>	logurte de aromas	Leite	89
4ª	<i>Sopa</i>	Legumes (couve lombardo, nabo e cenoura)	-	85
	<i>Prato</i>	Bifinhos de perú estufadas com esparguete	Glúten	389
	<i>Salada/ legumes</i>	cenoura e ervilha	-	77
	<i>Vegetariano</i>	Soja de tomatada com fusilli e cenoura ralada	Soja, Glúten	425
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
5ª	<i>Sopa</i>	Grão de bico com couve flor	-	213
	<i>Prato</i>	Arroz de atum	Peixe	402
	<i>Salada/ legumes</i>	Cenoura ralada	-	50
	<i>Vegetariano</i>	Soja estufadada com cenoura, arroz e brócolos cozidos	Glúten, Ovo	442
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
6ª	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	-	78
	<i>Prato</i>	Frango assado com arroz de cenoura	-	529
	<i>Salada/ legumes</i>	couve roxa	-	50
	<i>Vegetariano</i>	Jardineira vegetariana (batata, cogumelos e lentilhas) e cenoura ralada	Sulfitos	350
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50

Semana 2
Semana de 13 a 17 de Novembro 2017

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	Sopa	Creme de brócolos	-	82
	Prato	Esparguete à bolonhesa de vaca	Glúte, Soja, Sulfitos	501
	Salada/ legumes	Couve roxa salteada	-	32
	Vegetariano	Lasanha de alho francês e milho e cenoura ralada	Glúten, Ovo, Leite	402
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
3ª	Sopa	creme de cenoura com feijão	-	88
	Prato	Cardinal de cebolada no forno com arroz de tomate	Peixe	373
	Salada/ legumes	milho e evilha	-	106
	Vegetariano	Cogumelos estufados com soja e cenoura, arroz branco e salada de tomate e alface	Soja, sulfitos	513
	Sobremesa	Gelatina de Morango	Sulfitos	184
4ª	Sopa	Sopa de grelos	-	82
	Prato	Bifanas de porco estufadas com massa espiral	Glúten	481
	Salada/ legumes	Couve flor cozida	-	50
	Vegetariano	Feijão guisado com cenoura, abóbora, couve e massa	Glúten	317
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
5ª	Sopa	Creme de espinafres	-	82
	Prato	Saladinha de salmão , batata e macedónia de legumes	Peixe	566
	Vegetariano	Empadão de batata de soja e legumes (alho francês, cenoura e milho) e brócolos cozidos	Soja, Leite, Ovo	464
	Sobremesa	Fruta	-	50
6ª	Sopa	Sopa Juliana	-	84
	Prato	Strogonoff de peru com arroz	Leite, sulfitos	427
	Salada/ legumes	Alface e tomate	-	53
	Vegetariano	Crepes de legumes , arroz de cenoura e salada de couve roxa e beterraba	Glúten	535
	Sobremesa	Fruta da época	-	50

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 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 3
Semana de 20 a 24 de Novembro 2017

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	<i>Sopa</i>	Abóbora com agrião	-	78
	<i>Prato</i>	Hamburguer com massa espiral	Glúten, Soja, sulfitos	379
	<i>Salada/ legumes</i>	legumes salteados	-	36
	<i>Vegetariano</i>	Bolonesa de lentilhas e feijão verde cozido	Glúten	454
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
3ª	<i>Sopa</i>	Creme de legumes com espinafres	-	95
	<i>Prato</i>	Filetes de pescada no forno e batata	Peixe	335
	<i>Salada/ legumes</i>	Feijão verde cozido	-	54
	<i>Vegetariano</i>	Macarronada de soja e curgete salteada	Glúten, Soja	333
	<i>Sobremesa</i>	logurte de aromas	Leite	89
4ª	<i>Sopa</i>	Creme de beterraba com batata doce	-	92
	<i>Prato</i>	Esparguete Gratinado com cogumelos, cubinhos de fiambre e milho	Glúten, Soja, Sulfitos	647
	<i>Salada/ legumes</i>	Pepino e tomate	-	55
	<i>Vegetariano</i>	Chilli de soja com feijão encarnado, arroz branco e salada de tomate	Soja	617
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
5ª	<i>Sopa</i>	Nabiças	-	84
	<i>Prato</i>	Bacalhau Gratinado	Peixe, leite, gluten	295
	<i>Salada/ legumes</i>	Alface e couve roxa	-	51
	<i>Vegetariano</i>	Saladinha de grão, batata, brócolos, cenoura e nabo e salada de alface	-	460
	<i>Sobremesa</i>	Fruta	Sulfitos	184
6ª	<i>Sopa</i>	Feijão branco com couve	-	191
	<i>Prato</i>	Frango estufado com arroz de açafraão	-	533
	<i>Salada/ legumes</i>	Brócolos cozidos	-	51
	<i>Vegetariano</i>	Hambúrguer de espinafres, arroz de açafraão e brócolos cozidos	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	611
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 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 4
Semana de 27 de Novembro a 1de Dezembro de 2017

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	Sopa	Feijão verde	-	85
	Prato	Almondegas estufadas com molho de tomate e massa esparguete	Glúten, Soja, Sulfitos	498
	Salada/ legumes	Couve roxa salteada	-	32
	Vegetariano	Gratinado de batata, grão, brócolos e couve lombarda salteada	-	446
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
3ª	Sopa	Alho francês	-	82
	Prato	Cardinal no forno (molho azeite e alho) e arroz de grelos	Peixe	363
	Salada/ legumes	Tomate	-	52
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e salada de couve roxa	Glúten, Soja	470
	Sobremesa	logurte de aromas	Leite	89
4ª	Sopa	Caldo Verde	-	80
	Prato	Ranchinho à minhota (porco, grão, macarronete , cenoura e repolho)	Glúten	508
	Salada/ legumes	Alface	-	47
	Vegetariano	Massa espiral com cogumelos, ervilhas, cenoura, milho e salada de alface	Glúten	344
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
5ª	Sopa	Creme de alface com pevides	Glúten	132
	Prato	Saladinha de atum com batata e cenoura	Peixe	463
	Salada/ legumes	Beterraba e pepino	-	51
	Vegetariano	Chilli vegetariano e salada de alface e cenoura		454
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
6ª	Sopa	FERIADO		
	Prato			
	Salada/ legumes			
	Vegetariano			
	Sobremesa			

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 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 5
Semana de 04 a 8 de Dezembro de 2017

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	Sopa	Creme de agrião	-	80
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete	-	519
	Salada/ legumes	ervilha e cenoura	-	77
	Vegetariano	Caril de grão, arroz branco e brócolos cozidos	-	482
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
3ª	Sopa	Grão	-	209
	Prato	Salmão no forno com coentros e batata	Peixe	500
	Salada/ legumes	Feijão verde salteado	-	36
	Vegetariano	Crepes vegetarianos com salada camponesa	Glúten	488
	Sobremesa	Gelatina de ananás	Sulfitos	89
4ª	Sopa	Creme de Abóbora	-	75
	Prato	Frango assado com arroz de legumes	Glúten	545
	Salada/ legumes	Alface	-	47
	Vegetariano	Macarronada de soja e couve flor cozida	Glúten, Soja	398
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
5ª	Sopa	Creme de alho francês	-	82
	Prato	Figurinhas de pescada no forno, arroz de brócolos	Glúten, Peixe	565
	Salada/ legumes	Couve lombarda cozida	-	54
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com lombardo e cenoura e batata aos cubos e salada de tomate	-	463
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
6ª	Sopa	FERIADO		
	Prato			
	Salada/ legumes			
	Vegetariano			
	Sobremesa			

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 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 6
Semana de 11 a 15 de Dezembro de 2017

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	<i>Sopa</i>	Creme de legumes	-	85
	<i>Prato</i>	Almôndegas de vaca com molho de tomate e massa espiral	Glúten, Soja, Sulfitos	498
	<i>Salada/ legumes</i>	Brócolos cozidos	-	51
	<i>Vegetariano</i>	Rissóis de tofu e espinafres e salada camponesa	Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	641
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
3ª	<i>Sopa</i>	creme de grão com espinafres	-	214
	<i>Prato</i>	Bacalhau gratinado com batata palha	Peixe, Glúten, Leite	350
	<i>Salada/ legumes</i>	Tomate	-	52
	<i>Vegetariano</i>	Crepes vegetarianos (milho, cenoura, alho francês), arroz de coentros e salada de tomate e pepino	Glúten, Leite, Ovo	440
	<i>Sobremesa</i>	Iogurte de aromas	Leite	89
4ª	<i>Sopa</i>	Creme de alface	-	79
	<i>Prato</i>	Feijoada de carne simples (porco e chouriço de carne) e arroz branco	sulfito, glúten, soja	578
	<i>Salada/ legumes</i>	Couve cozida	-	54
	<i>Vegetariano</i>	Massa gratinada com queijo , espinafres, grão e cenoura com salada de alface e couve roxa	Glúten, Leite	500
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
5ª	<i>Sopa</i>	creme de cenoura com feijão verde	-	88
	<i>Prato</i>	Atum com salada camponesa	Peixe	388
	<i>Salada/ legumes</i>	Cenoura	-	50
	<i>Vegetariano</i>	Soja estufada com cogumelos, batata, courgette, couve-flor, cenoura e feijão verde cozido	Soja	439
	<i>Sobremesa</i>	Iogurte de aromas	Leite	89
6ª	<i>Sopa</i>	Creme de courgette	-	85
	<i>Prato</i>	Frango assado com batata palapala e arroz	-	597
	<i>Salada/ legumes</i>	alface	-	36
	<i>Vegetariano</i>	Arroz à valenciana com cogumelos e brócolos cozidos	Glúten, Soja	387
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 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 7
Semana de 18 a 22 de Dezembro de 2017

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	Sopa	Creme de vegetais	-	96
	Prato	Carne picada estufada com cenoura e arroz de ervilhas	Glúten, Soja, Sulfitos	451
	Salada/ legumes	Agrião e milho	-	81
	Vegetariano	Massinha de soja (massa cotovelinhos, soja, cogumelos, cenoura e ervilha) e brócolos cozidos	Glúten, Soja	534
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
3ª	Sopa	Creme de brócolos	-	82
	Prato	Saladinha de peixe com ovo cozido	Peixe, ovo	395
	Salada/ legumes	ervilha e cenoura	-	77
	Vegetariano	Lasanha vegetariana (alho francês, espinafres, cenoura, courgette) com salada de tomate e pepino	Glúten, Ovo, Leite	317
	Sobremesa	Gelatina de morango	Sulfitos	184
4ª	Sopa	Caldo verde	-	80
	Prato	Frango assado com massa espiral	Glúten	548
	Salada/ legumes	Alface	-	47
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, tomate, cenoura, couve, massa) e feijão verde cozido	Glúten	441
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
5ª	Sopa	Feijão de manteiga com grelos	-	188
	Prato	Tesourinhos com arroz de tomate	Peix, gluten,	565
	Salada/ legumes	Couve flor salteada	-	32
	Vegetariano	Empadão de soja com espinafres e beterraba cozida	Soja, Ovo, Leite	440
	Sobremesa	Gelatina de aroma	Sulfitos	184
6ª	Sopa	Abóbora com feijão verde	-	84
	Prato	Arroz à valenciana (carne porco, frango, vaca e salsichas)	Soja	614
	Salada/ legumes	Cenoura ralada	-	50
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres , arroz de primavera (milho, ervilha, cenoura) e salada de alface	Soja, glúten, Ovo, Leite, Aipo	591
	Sobremesa	Fruta da época	-	50

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 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- Tremeços, 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 8
Semana de 25 a 29 de Dezembro de 2017

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	Sopa	NATAL		
	Prato			
	Salada/ legumes			
	Vegetariano			
	Sobremesa			
3ª	Sopa	Creme de feijão encarnado com espinafres	-	198
	Prato	Arroz de Atum	Peixe	402
	Salada/ legumes	Feijão verde salteado	-	36
	Vegetariano	Crepes vegetarianos e salada camponesa e feijão verde cozido	Glúten	488
	Sobremesa	Iogurte de aromas	Leite	89
4ª	Sopa	Juliana	-	84
	Prato	Tirinhas de porco com molho de cogumelos e massa espiral	Glúten	523
	Salada/ legumes	Couve flor cozida	-	50
	Vegetariano	Hamburguer de couve flor e queijo , arroz branco e salada de alface e milho	Glúten, Ovo, Leite, Sésamo	548
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
5ª	Sopa	Nabo e cenoura	-	78
	Prato	Cardinal no forno e arroz de cenoura	Glúten, Peixe	564
	Salada/ legumes	Couve roxa	-	50
	Vegetariano	Massa primaveril e salada de tomate	Glúten	378
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
6ª	Sopa	Creme de couve flor	-	79
	Prato	Jardineira de frango (batata, ervilhas e cenoura)	-	352
	Salada/ legumes	Alface	-	47
	Vegetariano	Estufadinho de feijão com batata, cenoura e lombardo	-	317
	Sobremesa	Fruta da época	-	50

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 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 9
Semana de 1 a 5 de Janeiro de 2018

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	<i>Sopa</i>	ANO NOVO		
	<i>Prato</i>			
	<i>Salada/ legumes</i>			
	<i>Vegetariano</i>			
	<i>Sobremesa</i>			
3ª	<i>Sopa</i>	Creme de tomate com coentros	-	84
	<i>Prato</i>	Saladinha de atum	Peixe, Ovo	463
	<i>Salada/ legumes</i>	Pepino e cenoura	-	53
	<i>Vegetariano</i>	Macarronada de soja e courgette salteada	Glúten, Soja	333
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina de ananás	Sulfitos	184
4ª	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura com feijão verde	-	88
	<i>Prato</i>	Macarronete com cubinhos de porco estufado	Glúten	479
	<i>Salada/ legumes</i>	Brócolos cozidos	-	51
	<i>Vegetariano</i>	Hamburguer de couve flor e queijo , arroz branco e salada de alface e milho	Glúten, leite, sesamo, ovo	548
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
5ª	<i>Sopa</i>	Feijão catarino e lombardo	-	195
	<i>Prato</i>	Medalhões de pescada de cebolada no forno e arroz de cenoura	Peixe	538
	<i>Salada/ legumes</i>	Couve roxa	-	50
	<i>Vegetariano</i>	Lentilhas estufadas, arroz de açafraão e salada de alface e pepino	-	418
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina tutti-fruti	Sulfitos	184
6ª	<i>Sopa</i>	Lombardo e cenoura	-	84
	<i>Prato</i>	Esparguete à bolonhesa	Gluten, soja, sulfitos	501
	<i>Salada/ legumes</i>	Tomate	-	52
	<i>Vegetariano</i>	Jardineira de legumes e couve lombarda, cenoura e nabos cozidos		262
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 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.**