

Semana 1
Semana de 14 a 18 de Maio de 2018

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	Sopa	Creme de legumes	-	79
	Prato	Carne picada estufada com massa esparguete	Glúten, soja, sulfitos	468
	Salada/ legumes	tomate e pepino	-	55
	Vegetariano	Arroz à valênciana com cogumelos e brócolos	-	387
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
3ª	Sopa	Creme de espinafres	-	82
	Prato	Arroz de atum	Peixe	402
	Salada/ legumes	alface	-	50
	Vegetariano	Chilli vegetariano e salada de alface e cenoura	-	454
	Sobremesa	logurte de aromas	Leite	89
4ª	Sopa	Legumes (couve lombardo, nabo e cenoura)	-	84
	Prato	Bifinhos de frango com massa espiral	Glúten	493
	Salada/ legumes	cenoura e ervilha	-	77
	Vegetariano	Soja de tomatada com fusilli e cenoura ralada	Soja, Glúten	425
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
5ª	Sopa	Creme couve flor	-	213
	Prato	Douradinhos no forno e arroz de cenoura	Peixe, glúten, crustaceo, moluscos	564
	Salada/ legumes	Feijão verde cozido	-	54
	Vegetariano	Hambúrguer de Espinafres com arroz de legumes	Glúte, leite, ovo, aipo	442
	Sobremesa	Fruta da época	Sulfitos	184
6ª	Sopa	Creme de cenoura	-	78
	Prato	Carne porco estufada com feijão, cenoura e arroz	-	535
	Salada/ legumes	Lombardo	-	50
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, , cogumelos e lentilhas) e cenoura ralada	-	350
	Sobremesa	Fruta da época	-	50

Semana 2
Semana de 21 a 25 de Maio de 2018

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	<i>Sopa</i>	Creme de brócolos	-	82
	<i>Prato</i>	Hambúrguer com massa espiral	Glúte, Soja, Sulfitos	379
	<i>Salada/ legumes</i>	Couve roxa salteada	-	32
	<i>Vegetariano</i>	Jardineira Vegetariana	-	350
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
3ª	<i>Sopa</i>	Sopa feijão verde	-	85
	<i>Prato</i>	Filetes pescada no forno com arroz de tomate	Peixe	382
	<i>Salada/ legumes</i>	Milho e ervilha	-	106
	<i>Vegetariano</i>	Cogumelos estufados com soja e cenoura, arroz branco e salada de tomate e alface	Soja	513
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina de Morango	Sulfitos	184
4ª	<i>Sopa</i>	Sopa de grelos	-	82
	<i>Prato</i>	Bifanas de porco estufadas com esparguete	Glúten	481
	<i>Salada/ legumes</i>	Couve flor cozida	-	50
	<i>Vegetariano</i>	Feijão guisado com cenoura, abóbora, couve e massa	Glúten	317
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
5ª	<i>Sopa</i>	Creme de espinafres	-	82
	<i>Prato</i>	Saladinha de bacalhau com grão, ovo , batata e cenoura	Peixe, ovo	538
	<i>Vegetariano</i>	Empadão de batata de soja e legumes (alho francês, cenoura e milho) e brócolos cozidos	Soja	448
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
6ª	<i>Sopa</i>	Sopa Juliana	-	84
	<i>Prato</i>	Frango assado com arroz de cenoura	-	529
	<i>Salada/ legumes</i>	Alface e tomate	-	53
	<i>Vegetariano</i>	Crepes de legumes , arroz de cenoura e salada de couve roxa e beterraba	Glúten	535
	<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 3
Semana de 28 de Maio a 01 de Junho 2018

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	<i>Sopa</i>	Creme de Abóbora	-	78
	<i>Prato</i>	Almôndegas estufadas com molho de tomate e massa esparguete	Glúten, Soja, sulfitos	501
	<i>Salada/ legumes</i>	legumes salteados	-	36
	<i>Vegetariano</i>	Bolonhesa 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>	Atum com salada russa	Peixe, ovo	491
	<i>Salada/ legumes</i>	Ervilhas, cenoura, feijão verde (incorporado no prato)	-	94
	<i>Vegetariano</i>	Macarronada de soja e curgete salteada	Glúten, Soja	333
	<i>Sobremesa</i>	logurte de aromas	Leite	89
4ª	<i>Sopa</i>	Feijão branco com couve	-	191
	<i>Prato</i>	Macarronete com cubinhos de porco estufado	-	479
	<i>Salada/ legumes</i>	Brócolos cozidos	-	51
	<i>Vegetariano</i>	Soja estufada com cenoura, arroz e brócolos cozidos	Soja	442
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
5ª	<i>Sopa</i>	FERIADO		
	<i>Prato</i>			
	<i>Salada/ legumes</i>			
	<i>Vegetariano</i>			
	<i>Sobremesa</i>			
6ª	<i>Sopa</i>	Sopa Juliana	-	84
	<i>Prato</i>	Frango assado com arroz e batata pala pala	-	597
	<i>Salada/ legumes</i>	Alface e tomate	-	53
	<i>Vegetariano</i>	Crepes de legumes , arroz de cenoura e salada de couve roxa e beterraba	Glúten	535
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50

Semana 4
Semana de 04 a 08 de Junho de 2018

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	<i>Sopa</i>	Feijão verde	-	85
	<i>Prato</i>	Esparguete à Bolonhesa	Glúten, Soja, Sulfitos	498
	<i>Salada/ legumes</i>	Couve roxa salteada	-	32
	<i>Vegetariano</i>	Arroz à Valenciana com cogumelos e brócolos	-	387
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
3ª	<i>Sopa</i>	Alho francês	-	82
	<i>Prato</i>	Migas de paloco à Gomes de Sá	Peixe, ovo	349
	<i>Salada/ legumes</i>	Alface	-	52
	<i>Vegetariano</i>	Chili vegetariano e salada de alface e cenoura		454
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina	Sulfitos	184
4ª	<i>Sopa</i>	Caldo Verde	-	80
	<i>Prato</i>	Ranchinho à minhota (porco, grão, macarronete, cenoura)	Glúten	508
	<i>Salada/ legumes</i>	Lombardo	-	47
	<i>Vegetariano</i>	Soja de tomatada com fusili e cenoura ralada	Soja, Glúten	425
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
5ª	<i>Sopa</i>	Caldo Verde	-	80
	<i>Prato</i>	Ranchinho à minhota (porco, grão, macarronete, cenoura)	Glúten	508
	<i>Salada/ legumes</i>	Lombardo	-	47
	<i>Vegetariano</i>	Soja de tomatada com fusili e cenoura ralada	Soja, Glúten	425
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
6ª	<i>Sopa</i>	Creme feijão com cenoura aos cubos	-	186
	<i>Prato</i>	Bife Frango com massa espiral	Glúten	486
	<i>Salada/ legumes</i>	Alface	-	33
	<i>Vegetariano</i>	Jardineira vegetariana (batata, , cogumelos e lentilhas) e cenoura ralada	-	350
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50

Semana 5
Semana de 11 a 15 de Junho de 2018

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	<i>Sopa</i>	Sopa de Espinafres	-	82
	<i>Prato</i>	Hambúrguer com massa espiral	<i>Glútn, soja, sulfitos</i>	385
	<i>Salada/ legumes</i>	Couve de Bruxelas	-	51
	<i>Vegetariano</i>	Jardineira vegetariana	-	350
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
3ª	<i>Sopa</i>	Grão	-	209
	<i>Prato</i>	Saladinha de Salmão (batata, ovo, ervilha e cenoura)	<i>Peixe, ovo</i>	500
	<i>Salada/ legumes</i>	Feijão verde salteado	-	36
	<i>Vegetariano</i>	Cogumelos estufados com soja e cenoura, arroz branco e salada de tomate e alface	<i>Soja</i>	513
	<i>Sobremesa</i>	logurte de Aromas	<i>leite</i>	89
4ª	<i>Sopa</i>	FERIADO		
	<i>Prato</i>			
	<i>Salada/ legumes</i>			
	<i>Vegetariano</i>			
	<i>Sobremesa</i>			
5ª	<i>Sopa</i>	Creme de alho francês	-	82
	<i>Prato</i>	Figurinhas de pescada no forno com salada russa	<i>Glúten, Peixe</i>	567
	<i>Salada/ legumes</i>	Ervilhas e cenoura (incorporado no prato)	-	77
	<i>Vegetariano</i>	Empadão de batata de soja e legumes (alho francês, cenoura e milho) e brócolos cozidos	<i>Soja</i>	448
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época		50
6ª	<i>Sopa</i>	Creme de agrião	-	80
	<i>Prato</i>	Carne de porco estufada com massa macarronete	<i>Glúten</i>	519
	<i>Salada/ legumes</i>	Tomate	-	52
	<i>Vegetariano</i>	Crepes de legumes, arroz de cenoura e salada de couve roxa e beterraba	<i>Glúten</i>	535
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 1- Cereais que contêm 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 18 a 22 de Junho de 2018

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	<i>Sopa</i>	Creme de legumes	-	85
	<i>Prato</i>	Almôndegas estufadas com molho de tomate e massa esparguete	<i>Glúten, Soja, Sulfitos</i>	501
	<i>Salada/ legumes</i>	Brócolos cozidos	-	51
	<i>Vegetariano</i>	Bolonhesa de Lentilhas e feijão verde cozido	<i>Glúten</i>	454
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
3ª	<i>Sopa</i>	Sopa de Alho Francês	-	82
	<i>Prato</i>	Migas de Paloco gratinadas com batata palha	<i>Peixe</i>	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	<i>Glúten</i>	440
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina de ananás	<i>Sulfitos</i>	184
4ª	<i>Sopa</i>	Creme de alface	-	79
	<i>Prato</i>	Arroz de carne simples (porco e frango)	-	391
	<i>Salada/ legumes</i>	Couve cozida	-	54
	<i>Vegetariano</i>	Estufadinho de feijão com batata, cenoura e lombardo	-	317
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
5ª	<i>Sopa</i>	Grão com Espinafres	-	214
	<i>Prato</i>	Saladinha de Pescada com batata, ovo e feijão verde	<i>Peixe, ovo</i>	404
	<i>Salada/ legumes</i>	Cenoura	-	52
	<i>Vegetariano</i>	Saladinha de grão, batata, brócolos, cenoura e salada alface	-	460
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
6ª	<i>Sopa</i>	Creme de courgette	-	85
	<i>Prato</i>	Frango assado com arroz	-	475
	<i>Salada/ legumes</i>	alface	-	36
	<i>Vegetariano</i>	Soja estufada com cenoura, arroz e brócolos cozidos	<i>Soja</i>	442
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50

Semana 7
Semana de 25 a 29 de Junho de 2018

		EMENTA	Alergéneos	V. E. (Kcal)
2ª	<i>Sopa</i>	Creme de vegetais	-	107
	<i>Prato</i>	Hambúrguer com macarronete	Glúten, Soja, Sulfitos	451
	<i>Salada/ legumes</i>	Couve-de-Bruxelas	-	51
	<i>Vegetariano</i>	Arroz à Valenciana com cogumelos e brócolos	Glúten, Soja	387
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
3ª	<i>Sopa</i>	Creme de brócolos	-	82
	<i>Prato</i>	Filetes de pescada c/ervas aromáticas e batata assada	Peixe	335
	<i>Salada/ legumes</i>	Couve flor salteada	-	32
	<i>Vegetariano</i>	Chili 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)	-	84
	<i>Prato</i>	Bifinhos de frango com massa espiral	Glúten	493
	<i>Salada/ legumes</i>	Alface	-	33
	<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>	Feijão de manteiga com grelos	-	188
	<i>Prato</i>	Saladinha de Atum com ovo	Peixe, ovo	471
	<i>Salada/ legumes</i>	Ervilha e cenoura (incorporado no prato)	-	77
	<i>Vegetariano</i>	Caril de grão, arroz branco e brócolos	-	482
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
6ª	<i>Sopa</i>	Abóbora com feijão verde	-	84
	<i>Prato</i>	Arroz à valenciana (carne porco, frango e salsichas)	Soja	614
	<i>Salada/ legumes</i>	Tomate	-	52
	<i>Vegetariano</i>	Jardineira vegetariana (batata, cogumelos e lentilhas) e cenoura ralada	-	350
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoads, 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 8
Semana de 02 a 06 de Julho de 2018

		EMENTA	Alergéneos	V. E. (Kcal)
2ª	<i>Sopa</i>	Sopa de Espinafres	-	84
	<i>Prato</i>	Carne picada estufada com cenoura e arroz	Sulfitos, Glúten e soja	451
	<i>Salada/ legumes</i>	Tomate	-	52
	<i>Vegetariano</i>	Jardineira Vegetariana		350
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
3ª	<i>Sopa</i>	Sopa feijão verde	-	85
	<i>Prato</i>	Filetes pescada no forno com arroz de tomate	Peixe	382
	<i>Salada/ legumes</i>	Milho e ervilha	-	106
	<i>Vegetariano</i>	Cogumelos estufados com soja e cenoura, arroz branco e salada de tomate e alface	Soja	513
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina de Morango	Sulfitos	184
4ª	<i>Sopa</i>	Juliana	-	84
	<i>Prato</i>	Tirinhas de porco com molho de cogumelos e massa espiral	Glúten	523
	<i>Salada/ legumes</i>	Couve flor cozida	-	50
	<i>Vegetariano</i>	Feijão guisado com cenoura, abóbora, couve e massa	Glúten	317
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
5ª	<i>Sopa</i>	Nabo e cenoura	-	78
	<i>Prato</i>	Migas de Paloco com grão, ovo e batata	Peixe, ovo	538
	<i>Salada/ legumes</i>	cenoura	-	50
	<i>Vegetariano</i>	Empadão de batata de soja e legumes (alho francês, cenoura e milho) e brócolos cozidos	Soja	448
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da Época	-	50
6ª	<i>Sopa</i>	Creme de couve flor	-	79
	<i>Prato</i>	Frango estufado com esparguete	Glúten	507
	<i>Salada/ legumes</i>	Alface	-	47
	<i>Vegetariano</i>	Crepes de legumes , arroz de cenoura e salada de couve roxa e beterraba	Glúten	535
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50

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.**

Semana 9
Semana de 09 a 13 de Julho de 2018

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	<i>Sopa</i>	Sopa de Alho Francês	-	82
	<i>Prato</i>	Almôndegas de vaca com molho de tomate e massa espiral	Glúten, soja, sulfitos	479
	<i>Salada/ legumes</i>	Brócolos cozidos	-	51
	<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	-	85
	<i>Prato</i>	Filetes de pescada no forno e batata assada	Peixe	335
	<i>Salada/ legumes</i>	Pepino	-	48
	<i>Vegetariano</i>	Macarronada de soja e courgette salteada	Glúten, Soja	333
	<i>Sobremesa</i>	logurte de Aromas	leite	89
4ª	<i>Sopa</i>	Sopa de Feijão Verde		85
	<i>Prato</i>	Macarronete com cubinhos de porco estufado	Glúten	382
	<i>Salada/ legumes</i>	Brócolos cozidos		51
	<i>Vegetariano</i>	Estufadinho de feijão com batata, cenoura e lombardo		317
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época		50
5ª	<i>Sopa</i>	Feijão catarino e lombardo	-	195
	<i>Prato</i>	Saladinha de Salmão (batata, ovo e cenoura)	Peixe, ovo	637
	<i>Salada/ legumes</i>	Ervilhas	-	72
	<i>Vegetariano</i>	Saladinha de grão, batata, brócolos, cenoura e salada de alface	-	460
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
6ª	<i>Sopa</i>	Creme de Cenoura	-	78
	<i>Prato</i>	Frango assado com arroz de cenoura	-	528
	<i>Salada/ legumes</i>	Tomate	-	52
	<i>Vegetariano</i>	Soja estufada com cenoura, arroz e brócolos cozidos	Soja	442
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50