

Semana 2
Semana de 19 a 23 de Março de 2018

		EMENTA	Alergéneos	V. E. (Kcal)
2ª	<i>Sopa</i>	Creme de brócolos	-	82
	<i>Prato</i>	Hamburguer 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 evilha	-	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 e batata pala-pala		647
	<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, leite, ovo	535
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50

Semana 3
Semana de 26 a 30 de Março 2018

		EMENTA	Alergéneos	V. E. (Kcal)
2ª	Sopa	Creme de Abóbora	-	75
	Prato	Almondegas estufadas com molho de tomate e massa esparguete	Glúten, Soja, sulfitos	501
	Salada/ legumes	legumes salteados	-	36
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e feijão verde cozido	Glúten	454
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
3ª	Sopa	Creme de legumes com espinafres	-	95
	Prato	Atum com salada russa	Peixe	491
	Salada/ legumes	Feijão verde cozido	-	54
	Vegetariano	Macarronada de soja e curgete salteada	Glúten, Soja	333
	Sobremesa	logurte de aromas	Leite	89
4ª	Sopa	Feijão branco com couve	-	191
	Prato	Frango estufado com arroz de açafrão	-	533
	Salada/ legumes	Brócolos cozidos	-	51
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura, arroz e brócolos cozidos	Soja	442
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
5ª	Sopa	Nabiças	-	84
	Prato	Medalhões Pescada com batata corada	Peixe	335
	Salada/ legumes	Alface e couve roxa	-	51
	Vegetariano	Saladinha de grão, batata, brócolos, cenoura e nabo e salada de alface	-	460
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
6ª	Sopa	FERIADO	-	
	Prato		-	
	Salada/ legumes		-	
	Vegetariano		-	
	Sobremesa		-	

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 4
Semana de 02 a 06 de Abril de 2018

		EMENTA	Alergéneos	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>	Creme de alface com pevides	Glúten	132
	<i>Prato</i>	Filetes no forno com batata corada	Peixe	335
	<i>Salada/ legumes</i>	Tomate	-	51
	<i>Vegetariano</i>	Hamburguer de Espinafres com arroz de legumes	Glúten, ovo, aipo, leite	589
	<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	Gluten	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

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- 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 5
Semana de 09 a 13 de Abril de 2018

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	Sopa	Sopa de Espinafres	-	82
	Prato	Hamburguer com massa espiral	Glútn, soja, sulfitos	385
	Salada/ legumes	Couve de Bruxelas	-	51
	Vegetariano	Jardineira vegetariana	-	350
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
3ª	Sopa	Grão	-	209
	Prato	Saladinha de Salmão (batata, ovo, ervilha e cenoura)	Peixe, ovo	500
	Salada/ legumes	Feijão verde salteado	-	36
	Vegetariano	Cogumelos estufados com soja e cenoura, arroz branco e salada de tomate e alface	Soja	513
	Sobremesa	logurte de Aromas	leite	89
4ª	Sopa	Creme de Abóbora		75
	Prato	Frango assado com arroz de legumes		545
	Salada/ legumes	Alface	-	47
	Vegetariano	Feijão guisado com cenoura, abóbora, couve e massa	Glúten	317
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
5ª	Sopa	Creme de alho francês	-	82
	Prato	Figurinhas de pescada no forno com salada russa	Peix, gluten	567
	Salada/ legumes	Ervilhas e cenoura (incorporado no prato)	-	
	Vegetariano	Empadão de batata de soja e legumes (alho francês, cenoura e milho) e brócolos cozidos	Soja	448
	Sobremesa	Fruta da época		50
6ª	Sopa	Creme de agrião	-	80
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete	-	519
	Salada/ legumes	Tomate	-	52
	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 6
Semana de 16 a 20 de Abril de 2018

		EMENTA	Alergéneos	V. E. (Kcal)
2ª	<i>Sopa</i>	Creme de legumes	-	85
	<i>Prato</i>	Almondegas estufadas com molho de tomate e massa esparguete	Glúten, Soja, Sulfitos	501
	<i>Salada/ legumes</i>	Brócolos cozidos	-	51
	<i>Vegetariano</i>	Bolonhesa de Lentilhas e feijão verde cozido	Glúten	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	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>	Gelatina de ananás	Sulfitos	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	Glúten, Leite	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	Peixe, ovo	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	Soja	442
	<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- 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 7
Semana de 23 a 27 de Abril de 2018

		EMENTA	Alergéneos	V. E. (Kcal)
2ª	<i>Sopa</i>	Creme de vegetais	-	107
	<i>Prato</i>	Hamburguer com macarronete	Glúten, Soja, Sulfitos	451
	<i>Salada/ legumes</i>	Couve Bruxelas	-	58
	<i>Vegetariano</i>	Arroz à Valênciana com cogumelos e brócolos		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>	FERIADO		
	<i>Prato</i>			
	<i>Salada/ legumes</i>			
	<i>Vegetariano</i>			
	<i>Sobremesa</i>			
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	-	77
	<i>Vegetariano</i>	Caril de Grão, arroz branco e brócolos	Glúten	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, gluten	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- 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 8
Semana de 30 de Abril a 04 de Maio de 2018

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	<i>Sopa</i>	Sopa de Espinafres	-	84
	<i>Prato</i>	Carne picada estufada com cenoura e arroz	<i>Sulfitos, Glúten e soja</i>	451
	<i>Salada/ legumes</i>	Ervilhas	-	72
	<i>Vegetariano</i>	Jardineira Vegetariana		350
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	-	50
3ª	<i>Sopa</i>	FERIADO		
	<i>Prato</i>			
	<i>Salada/ legumes</i>			
	<i>Vegetariano</i>			
	<i>Sobremesa</i>			
4ª	<i>Sopa</i>	Juliana	-	84
	<i>Prato</i>	Tirinhas de porco com molho de cogumelos e massa espiral	<i>Glúten</i>	523
	<i>Salada/ legumes</i>	Couve flor cozida	-	50
	<i>Vegetariano</i>	Feijão guisado com cenoura, abóbora, couve e massa	<i>Glúten</i>	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	<i>Peixe, ovo</i>	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	<i>Soja</i>	448
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina	<i>Sulfitos</i>	
6ª	<i>Sopa</i>	Creme de couve flor	-	79
	<i>Prato</i>	Frango estufado com esparguete	<i>Glúten</i>	507
	<i>Salada/ legumes</i>	Alface	-	47
	<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 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 07 a 11 de Maio de 2018

		EMENTA	Alergéneos	V. E. (Kcal)
2ª	Sopa	Sopa de Alho Francês	-	82
	Prato	Almôndegas de vaca com molho de tomate e massa espiral	Glúten, soja, sulfitos	479
	Salada/ legumes	Brócolos cozidos	-	51
	Vegetariano	Bolonhesa de Lentilhas e feijão verde cozido	Glúten	454
	Sobremesa	Fruta da época	-	50
3ª	Sopa	Creme de legumes	-	85
	Prato	Filetes de pescada no forno e batata assada	Peixe	335
	Salada/ legumes	Pepino	-	48
	Vegetariano	Macarronada de soja e courgette salteada	Glúten, Soja	333
	Sobremesa	logurte de Aromas	leite	89
4ª	Sopa	Sopa de Feijão Verde		85
	Prato	Macarronete com cubinhos de porco estufado	Glúten	382
	Salada/ legumes	Brócolos cozidos		51
	Vegetariano	Estufadinho de feijão com batata, cenoura e lombardo		317
	Sobremesa	Fruta da época		50
5ª	Sopa	Feijão catarino e lombardo	-	195
	Prato	Saladinha de Salmão (batata, ovo e cenoura)	Peixe, ovo	637
	Salada/ legumes	Ervilhas	-	72
	Vegetariano	Saladinha de grão, batata, brócolos, cenoura e salada de alface	-	460
	Sobremesa	Fruta da época		50
6ª	Sopa	Creme de Cenoura	-	78
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	-	528
	Salada/ legumes	Tomate	-	52
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura, arroz e brócolos cozidos	Soja	442
	Sobremesa	Fruta da época	-	50