

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Sopa</b>	31 Creme de alho francês e abóbora	1	2 Sopa de couve branca	3 Creme de curgete e feijão branco	4 Sopa de couve coração
<b>Prato</b>	Ovos mexidos com cogumelos	FERIADO	Douradinhos no forno	Frango estufado com cenoura, ervilhas e couve coração	Bacalhau escamudo no forno
<b>Sobremesa</b>	Arroz de cenoura		Arroz de ervilhas	Massa esparguete	Batata, cenoura, ervilhas e milho cozidos
	Alface, tomate e cenoura ralada		Alface, couve roxa e pepino	Alface, beterraba e tomate	Milho, couve roxa e tomate
	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época	Gelatina de origem vegetal
<b>Sopa</b>	7 Creme de cenoura e abóbora	8 Sopa de couve lombarda	9 Sopa de espinafres	10 Sopa camponesa (feijão branco, couve lombarda e batata)	11 Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura)
<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa	Filete de pescada no forno com cebolinho	Febras de porco estufadas com ervilhas	Maruca no forno	Rojões com castanhas e batata no forno
		Arroz de milho e cenoura	Massa espiral	Salada de batata e legumes	Arroz branco
	Alface, tomate e pepino	Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidas	Pepino, couve roxa e beterraba	Cenoura, feijão verde e brócolos cozidos	Tomate, pepino e couve roxa
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Gelatina de origem vegetal	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Sopa</b>	14 Creme de ervilhas	15 Sopa de feijão verde	16 Creme de alho francês e grão-de-bico	17 Sopa de curgete e cenoura	18 Sopa de couve branca
<b>Prato</b>	Filetes de cavala de cebolada	Perna de frango no forno com limão, tomilho e alecrim	Pescada estufada com batata, milho e feijão verde	Rancho de carne (carne de porco e frango, grão-de bico, macarronete, cenoura e couve)	Salmão gratinado no forno
<b>Sobremesa</b>	Arroz de milho	Massa espiral cozido	Alface, tomate e milho	Beterraba, couve roxa e cenoura	Arroz branco
	Alface, tomate e cenoura ralada	Couve roxa, pepino e beterraba	Gelatina de origem vegetal	Fruta da época	Brócolos, feijão verde e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época			Fruta da época
<b>Sopa</b>	21 Sopa de brócolos	22 Creme de cenoura	23 Sopa de alface	24 Creme de couve-flôr e abóbora	25 Sopa de espinafres e grão-de-bico
<b>Prato</b>	Ovos mexidos com cogumelos e macedónia de legumes	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau, ovo, salsa, azeitonas)	Peru estufado com cenoura	Filete de pescada no forno com tomilho	Jardineira de carne (batata, cenoura, ervilha, carne de vaca)
<b>Sobremesa</b>	Arroz branco	Couve roxa, cenoura e beterraba	Esparguete cozida	Arroz de tomate	Alface, couve roxa e tomate
	Alface, tomate e pepino		Alface, tomate e pepino	Feijão verde, couve-flôr e cenoura	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina de origem vegetal	Fruta da época
<b>Sopa</b>	28 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)	29 Sopa de couve coração e cenoura	30 Sopa de couve lombarda e feijão branco	1	2 Sopa de couve lombarda
<b>Prato</b>	Empadão de arroz de atum	Frango estufado com grão-de-bico	Medalhões de pescada de no forno com ervas de Provence	FERIADO	Almôndegas de vaca com molho de tomate
<b>Sobremesa</b>	Alface, tomate e milho	Massa macarronete cozida	Arroz de curgete		Massa esparguete
	Fruta da época	Beterraba, couve roxa e pepino	Tomate, milho e alface		Couve roxa, alface e pepino
		Fruta da época	Gelatina de origem vegetal		Fruta da época

NOTA: A refeição será composta também por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Sopa</b> 31	Creme de alho francês e abóbora	1	2	3	4
			Sopa de couve branca	Creme de curgete e feijão branco	Sopa de couve coração
<b>Prato</b>	Empadão de arroz e soja	FERIADO	Arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos	Couscous com legumes (brócolos e alho francês)	Salada de batata e grão-de-bico com salsa e brócolos salteados
	Alface, tomate e cenoura ralada		Alface, couve roxa e pepino	Alface, beterraba e tomate	Milho, couve roxa e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época	Gelatina de origem vegetal
<b>Sopa</b> 7	Creme de cenoura e abóbora	8	9	10	11
		Sopa de couve lombarda	Sopa de espinafres	Sopa camponesa (feijão branco, couve lombarda e batata)	Sopa de legumes (brócolos, couve-flôr e cenoura)
<b>Prato</b>	Soja estufada com legumes (cenoura e couve)	Arroz de milho e cenoura com feijão frade estufado	Curgete estufada com feijão	Caldeirada de batata, tomate, curgete e pimento	Arroz de brócolos, beringela e ervilhas
	Massa esparguete coida		Massa espiral		
	Alface, tomate e pepino	Brócolos, couve-flôr e cenoura cozidas	Pepino, couve roxa e beterraba	Cenoura, feijão verde e brócolos cozidos	Tomate, pepino e couve roxa
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Gelatina de origem vegetal	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Sopa</b> 14	Creme de ervilhas	15	16	17	18
		Sopa de feijão verde	Creme de alho francês e grão-de-bico	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de couve branca
	Arroz de milho com couve lombarda e alho francês	Massa com cenoura, feijão vermelho, cogumelos e alho francês	Estufado de tomate, milho, batata e feijão verde	Grão-de-bico em tomata com massa, curgete e alho francês	Arroz de feijão branco e couve coração
<b>Sobremesa</b>	Alface, tomate e cenoura ralada	Couve roxa, pepino e beterraba	Alface, tomate e milho	Beterraba, couve roxa e cenoura	Brócolos, feijão verde e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina de origem vegetal	Fruta da época	Fruta da época
<b>Sopa</b> 21	Sopa de brócolos	22	23	24	25
		Creme de cenoura	Sopa de alface	Creme de couve-flôr e abóbora	Sopa de espinafres e grão-de-bico
<b>Prato</b>	Ervilhas estufadas com cogumelos	Salada de batata e grão-de-bico, cebola e feijão verde	Guisado de cenoura, ervilhas e couve-flôr	Couscous com feijão catarino e legumes (brócolos e cenoura)	Jardineira de legumes (ervilhas e cenoura)
	Arroz branco	Couve roxa, cenoura e beterraba	Esparguete cozida	Feijão verde, couve-flôr e cenoura	Alface, couve roxa e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina de origem vegetal	Fruta da época
<b>Sopa</b> 28	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)	29	30	1	2
		Sopa de couve coração e cenoura	Sopa de couve lombarda e feijão branco		Sopa de couve lombarda
	Favas estufadas com tomate	Massa macarronete estufada com cenoura, grão-de-bico e couve coração	Arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos salteados	FERIADO	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate
<b>Prato</b>	Arroz de cenoura	Beterraba, couve roxa e pepino	Tomate, milho e alface		Massa esparguete
	Alface, tomate e milho				Couve roxa, alface e pepino
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina de origem vegetal		Fruta da época

NOTA: A refeição será composta também por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.