

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	6 Sopa de espinafres	7 Creme de ervilhas	8 Sopa de couve lombarda	9 Creme de cenoura com feijão branco	10 Sopa de brócolos
Prato	Bolonesa de atum	Jardineira de frango	Pescada estufada com ervilhas	Pá de porco assada fatiada	Petinga frita
Sobremesa	Alface, tomate e pepino	Couve roxa, cenoura e beterraba	Arroz branco	Massa esparguete	Arroz de feijão
Sopa	13 Sopa de alface	14 Creme de couve-flôr e abóbora	15 Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)	16 Sopa de couve coração e grão-de-bico	17 Sopa de curgete
Prato	Hamburguer de aves no forno	Filetes de pescada assado com molho de tomate	Feijoada de carnes	Arroz de bacalhau com macedónia de legumes	Tortilha com cogumelos e legumes
Sobremesa	Alface, tomate e beterraba	Cogumelos, couve roxa e pepino	Pimento, milho e cenoura	Brócolos, Couve-flôr e feijão verde	Curgete, alho francês e couve coração
Sopa	20 Fruta da época	21 Fruta da época	22 Fruta da época	23 Gelatina de origem vegetal	24 Fruta da época
Sobremesa				24 Creme de abóbora	24 Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)
Sopa	27 Sopa de couve-flôr	28 Creme de cenoura	1 Sopa de couve lombarda	Douradinhos no forno	Bifinhos de peru estufados com cogumelos
Prato	Saladinha de atum com feijão frade e arroz	Carne de porco à Portuguesa	Filetes de escamudo com molho de cenoura	Arroz de cenoura	Massa espiral
Sobremesa	Alface, tomate e pepino	Couve roxa, cenoura e beterraba	Arroz branco	Curgete, milho e alho francês	Couve roxa, cenoura e beterraba
	Fruta da época	Gelatina de origem vegetal	Cogumelos, couve coração e pimento	Fruta da época	Fruta da época
			Fruta da época	Sopa de espinafres e grão-de-bico	Creme de brócolos
				Coxa de frango no forno	Salmão assado
				Massa espiral	Arroz de cenoura
				Feijão verde, couve-flôr e brócolos	Curgete, milho e alho francês
				Fruta da época	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.