

DE 19 A 23 DE FEVEREIRO DE 2024

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÊNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	-	89
	Prato	Calamares no forno com arroz de legumes	Glúten, Peixe, Moluscos	395
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, brócolos, cenoura e milho	-	415
	Salada	Alface, pepino e tomate	-	17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Feijão vermelho e couve lombarda	-	103
	Prato	Frango estufado com ervilhas e fusillis cozido	Glúten	223
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa	Glúten	314
	Salada	Alface, couve roxa e milho	-	56
	Sobremesa	iogurte Aromas ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/44
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde com cenoura	-	74
	Prato	Filetes no forno com batata alourada/cozida	Peixe	248
	Vegetariano	Gratinado leguminosas (feilão branco e preto) e legumes (cenoura, alho francês pimento) no forno com batata alourada	Glúten	399
	Salada	Alface, beterraba e tomate	-	33
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de grelos de nabo	-	87
	Prato	Carne (vitela) a Bolonhesa	Glúten, Soja, Sulfitos	298
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete ,pimento, alho francês) massa fusillis cozida	Glúten	284
	Salada	Tomate, milho e pimento	-	51
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora com alface	-	72
	Prato	Arroz de peixe (pescada/badejo) com coentros	Peixe	280
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (soja, ervilhas, cenoura, feijão verde e cotovelos)	Glúten	381
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	-	35
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44

Nota: 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.**



DE 26 DE FEVEREIRO A 01 DE MARÇO DE 2024

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÊNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Nabo com espinafres	-	89
	Prato	Rolo de carne misto com esparguete	Glúten, Soja, Sulfitos	309
	Vegetariano	Soja estufada aos cubos com esparguete	Glúten, Soja	335
	Salada	Alface, pimento e tomate	-	18
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Alho francês com cenoura	-	81
	Prato	Red fish assado com batata cozida	Peixe	265
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos, feijão frade molho verde com batata cozida ou assada	-	414
	Salada	Alface, milho e tomate	-	46
	Sobremesa	Gelatina ou Fruta da época (3 variedades)	-/-	60/44
4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com couve-flôr	-	94
	Prato	Febras de porco estrufadas com cogumelos arroz de ervilhas	Sulfitos	429
	Vegetariano	Soja estufada com cogumelos e arroz de ervilhas	Soja, Sulfitos	362
	Salada	cenoura ralada, couve roxa e pepino	-	29
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa	-	112
	Prato	Bacalhau fresco no forno com batata rodelas cozida de cebolada	Peixe	240
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cenoura e lombardo) e arroz branco	-	431
	Salada	Alface, beterraba e milho	-	62
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	-	78
	Prato	Coxas de frango assadas com espirais salpicadas cenoura ralada	Glúten	362
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com espirais com cenoura e milho	Glúten	353
	Salada	Alface, pepino e tomate	-	17
	Sobremesa	logurte de Aromas ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/44

Nota: 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.**

DE 04 A 08 DE MARÇO DE 2024

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÊNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	-	80
	Prato	Filetes de pescada no forno com cenoura e arroz de tomate	Peixe	248
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos e arroz de lentilhas	Sulfitos	363
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	-	27
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	-	109
	Prato	Peru assado com esparguete	Glúten	341
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com ervilhas e esparguete	Glúten, Soja	362
	Salada	Cenoura ralada, milho e tomate	-	48
	Sobremesa	Pudim ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	156/44
4ª FEIRA	Sopa	Curgete e macedónia	-	94
	Prato	Cardinal no forno com salada camponesa (batata, milho e cenoura)	Peixe	274
	Vegetariano	Salada de feijão com batata e legumes (salada camponesa)	-	372
	Salada	Alface, beterraba e milho	-	62
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa	Creme de feijão-verde	-	74
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de cogumelos	Sulfitos	292
	Vegetariano	Feijão preto estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de cogumelos	Sulfitos	381
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	-	30
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca	-	102
	Prato	Maruca estufada com puré de batata e macedónia de legumes cozida	Peixe, Leite	282
	Vegetariano	Almôndegas de legumes/ vegetarianas com puré de batata e macedónia	Soja	320
	Salada	Alface, pepino e tomate	-	17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44

Nota: 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.**



DE 11 A 15 DE MARÇO DE 2024

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÊNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda	-	85
	Prato	Hambúrguer misto estufado/ forno com molho de tomate e esparguete	Glúten, Soja, Sulfitos	284
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa com molho de tomate com esparguete	Glúten, Soja	311
	Salada	Alface, milho e pepino	-	46
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Abóbora com brócolos	-	85
	Prato	Badejo assado com batata e brocolos cozidos	Peixe	251
	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão verde	-	349
	Salada	Alface, pimento e tomate	-	18
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês com curgete	-	88
	Prato	Jardineira de Frango (frango, batata, cenoura, ervilhas)	-	746
	Vegetariano	Jardineira de soja (soja, batata, cenoura e ervilhas)	Soja	330
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	-	27
	Sobremesa	Gelatina ou Fruta da época (3 variedades)	-/-	60/44
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com espinafres	-	105
	Prato	Arroz de bacalhau com espinafres	Peixe	266
	Vegetariano	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês)	-	346
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	-	35
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	Sopa	Creme de alface com nabo	-	89
	Prato	Carne porco a portuguesa (batata, pimentos)	-	589
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve e massa de cotovelos)	Glúten	292
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	-	29
	Sobremesa	logurte de Aromas ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89

Nota: 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.**



DE 18 A 22 DE MARÇO DE 2024

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÊNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Macedónia com legumes	-	85
	Prato	Atum com ovo e salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	Ovo, Peixe	454
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, brócolos, cenoura e milho	-	415
	Salada	Alface, pepino e tomate	-	17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Feijão vermelho com couve Portuguesa	-	103
	Prato	Perna de porco estufada aos cubos com cenoura e esparguete	Glúten	393
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa	Glúten	314
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	-	54
	Sobremesa	Gelado ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	148/44
4ª FEIRA	Sopa	Creme de tomate	-	78
	Prato	Massada de Peixe (pescada/ bacalhau fresco) com coentros	Glúten, Peixe	252
	Vegetariano	Gratinado leguminosas (feilão branco e preto) e legumes (cenoura, alho francês pimento) no forno com batata alourada	Glúten	399
	Salada	Alface, milho e tomate	-	46
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa	Nabiças	-	80
	Prato	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz (perna de porco, lombardo, cenoura, feijão e chouriço)	Soja	616
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento, alho francês) massa fusilis cozida	Glúten	284
	Salada	Alface, beterraba e pepino	-	33
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	Sopa	Creme de alho francês com couve-flôr	-	94
	Prato	Abrótea estufada com batata e cenoura cozida	Peixe	238
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (soja, ervilhas, cenoura, feijão verde e cotovelos)	Soja	381
	Salada	Couve de bruxelas, milho e tomate	-	72
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44

Nota: 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.**



DE 25 A 29 DE MARÇO DE 2024

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÊNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com feijão-verde	-	79
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com esparguete salpicado de ervilhas	Glúten	410
	Vegetariano	Soja estufada aos cubos com esparguete	Glúten, Soja	335
	Salada	Alface, cenoura e curgete	-	25
	Sobremesa	logurte de Aromas ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/44
3ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	-	78
	Prato	Empadão de atum no forno (arroz)	Peixe	389
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos , feijão frade molho verde com batata cozida ou assada	Sulfitos	414
	Salada	Cenoura, milho e tomate	-	48
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	-	93
	Prato	Frango estufado com legumes com espiral (ervilha cenoura e feijão-verde)	Glúten	214
	Vegetariano	Soja estufada com cogumelos e arroz de ervilhas	Soja, Sulfitos	362
	Salada	Alface, beterraba e pepino	-	33
	Sobremesa	Gelatina ou Fruta da época (3 variedades)	-	60/44
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	-	104
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, grão-de-bico e ovo)	Ovo, Peixe	327
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cenoura e lombardo) e arroz branco	-	431
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	-	30
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	Sopa	Alho francês com curgete	-	88
	Prato	Arroz de frango e carne porco, salsichas com ervilhas, cenoura e arroz) e açafrão	Soja	487
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com espirais com cenoura e milho	Glúten	353
	Salada	Alface, pepino e tomate	-	17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44

Nota: 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.**



DE 01 A 05 DE ABRIL DE 2024

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÊNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Curgete com macedónia	-	94
	Prato	Salada de Peixe (Abrótea , batata, cenoura e feijão verde)	Peixe	230
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos e arroz de lentilhas	Sulfitos	363
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	-	28
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	-	81
	Prato	Frango assado no forno com esparguete	Glúten	331
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com ervilhas e esparguete	Glúten, Soja	362
	Salada	Alface, cenoura e milho	-	48
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
4ª FEIRA	Sopa	Couve-flôr com cenoura	-	94
	Prato	Filetes de pescada no forno com puré de batata e feijão verde cozido	Peixe, Leite	330
	Vegetariano	Salada de feijão com batata e legumes (salada camponesa)	-	372
	Salada	Alface, pepino e tomate	-	17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de espinafres	-	77
	Prato	Esparguete a bolonhesa (vitela)	Glúten, Soja, Sulfitos	298
	Vegetariano	Feijão preto estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de cogumelos	Sulfitos	381
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	-	29
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	Sopa	Creme de alface com nabo	-	89
	Prato	Abrotea com batata corada e lombardo	Peixe	278
	Vegetariano	Almôndegas de legumes/ vegetarianas com puré de batata e macedónia	Soja	320
	Salada	Alface, beterraba e milho	-	62
	Sobremesa	logurte de Aromas ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/44

Nota: 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.**

DE 08 A 12 DE ABRIL DE 2024

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÊNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Alho francês com feijão verde	-	86
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete salpicado de ervilhas	Glúten, Soja, Sulfitos	278
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa com molho de tomate com esparguete	Glúten Soja	311
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	19
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda	-	96
	Prato	Figurinhas de pescada com arroz de tomate e pimento	Glúten, Peixe	338
	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão verde	-	349
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	-	28
	Sobremesa	Pudim ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	156
4ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com nabiças	-	108
	Prato	Carne de porco e frango estufado com grão-de-bico, lombardo, cenoura, e macarrão)	Glúten	459
	Vegetariano	Jardineira de soja (soja, batata, cenoura e ervilhas)	Soja	330
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	-	35
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora com couve branca	-	87
	Prato	Filetes no forno com batata cozida e feijão verde	Peixe	275
	Vegetariano	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês)	-	346
	Salada	Milho, pepino e tomate	-	45
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	-	78
	Prato	Arroz de pato no forno à antiga	Soja	441
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve e massa de cotovelos)	Glúten	29
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	-	28
	Sobremesa	logurte ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/44

Nota: 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.**