

**DE 19 A 23 DE FEVEREIRO DE 2024**

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÊNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	-	89
	Prato	<b>Calamares</b> 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 <b>fusillis</b> cozido	Glúten	223
	Vegetariano	<b>Lentilhas à bolonhesa</b>	Glúten	314
	Salada	Alface, couve roxa e milho	-	56
	Sobremesa	<b>iogurte Aromas</b> ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/44
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde com cenoura	-	74
	Prato	<b>Filetes</b> no forno com batata alourada/cozida	Peixe	248
	Vegetariano	<b>Gratinado leguminosas</b> (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	<b>Carne (vitela) a Bolonhesa</b>	Glúten, Soja, Sulfitos	298
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete ,pimento, alho francês) <b>massa fusillis</b> 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 <b>peixe (pescada/badejo)</b> com coentros	Peixe	280
	Vegetariano	<b>Jardineira vegetariana</b> (soja, ervilhas, cenoura, feijão verde e <b>cotovelos</b> )	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	<b>Rolo de carne misto com esparguete</b>	Glúten, Soja, Sulfitos	309
	Vegetariano	<b>Soja</b> estufada aos cubos com <b>esparguete</b>	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	<b>Red fish</b> 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 estufadas com <b>cogumelos</b> arroz de ervilhas	Sulfitos	429
	Vegetariano	<b>Soja</b> estufada com <b>cogumelos</b> 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	<b>Bacalhau fresco</b> 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 <b>espirais</b> salpicadas cenoura ralada	Glúten	362
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com <b>espirais</b> com cenoura e milho	Glúten	353
	Salada	Alface, pepino e tomate	-	17
	Sobremesa	<b>logurte de Aromas</b> 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	<b>Filetes de pescada</b> no forno com cenoura e arroz de tomate	Peixe	248
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com <b>cogumelos</b> 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 <b>esparguete</b>	Glúten	341
	Vegetariano	<b>Bolonhesa de soja</b> com ervilhas e <b>esparguete</b>	Glúten, Soja	362
	Salada	Cenoura ralada, milho e tomate	-	48
	Sobremesa	<b>Pudim</b> ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	156/44
4ª FEIRA	Sopa	Curgete e macedónia	-	94
	Prato	<b>Cardinal</b> 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 <b>cogumelos</b>	Sulfitos	292
	Vegetariano	Feijão preto estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de <b>cogumelos</b>	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	<b>Maruca</b> estufada com <b>puré de batata</b> e macedónia de legumes cozida	Peixe, Leite	282
	Vegetariano	<b>Almôndegas de legumes/ vegetarianas</b> 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	<b>Hambúrguer misto</b> estufado/ forno com molho de tomate e <b>esparguete</b>	Glúten, Soja, Sulfitos	284
	Vegetariano	<b>Hambúrguer de quinoa</b> com molho de tomate com <b>esparguete</b>	Glúten, Soja	311
	Salada	Alface, milho e pepino	-	46
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Abóbora com brócolos	-	85
	Prato	<b>Badejo</b> 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 <b>soja (soja, batata, cenoura e ervilhas)</b>	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 <b>bacalhau</b> 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	<b>Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve e massa de cotovelos)</b>	Glúten	292
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	-	29
	Sobremesa	<b>logurte de Aromas</b> 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	<b>Atum com ovo</b> 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 <b>esparguete</b>	Glúten	393
	Vegetariano	<b>Lentilhas à bolonhesa</b>	Glúten	314
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	-	54
	Sobremesa	<b>Gelado</b> ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	148/44
4ª FEIRA	Sopa	Creme de tomate	-	78
	Prato	<b>Massada de Peixe ( pescada/ bacalhau fresco)</b> com coentros	Glúten, Peixe	252
	Vegetariano	<b>Gratinado leguminosas</b> (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	<b>Feijoada à Portuguesa</b> com bola de arroz (perna de porco, lombardo, cenoura, feijão e <b>chouriço</b> )	Soja	616
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento, alho francês) <b>massa fusilis</b> 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	<b>Abrótea</b> estufada com batata e cenoura cozida	Peixe	238
	Vegetariano	<b>Jardineira vegetariana (soja, ervilhas, cenoura, feijão verde e cotovelos)</b>	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 <b>esparguete</b> salpicado de ervilhas	Glúten	410
	Vegetariano	<b>Soja</b> estufada aos cubos com <b>esparguete</b>	Glúten, Soja	335
	Salada	Alface, cenoura e curgete	-	25
	Sobremesa	<b>logurte de Aromas</b> ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/44
3ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	-	78
	Prato	Empadão de <b>atum</b> no forno (arroz)	Peixe	389
	Vegetariano	Vegetais assados com <b>cogumelos</b> , 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 <b>espiral</b> (ervilha cenoura e feijão-verde)	Glúten	214
	Vegetariano	<b>Soja</b> estufada com <b>cogumelos</b> 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	<b>Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, grão-de-bico e ovo)</b>	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, <b>salsichas</b> com ervilhas, cenoura e arroz) e açafrão	Soja	487
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com <b>espirais</b> 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 alergênicos: 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 <b>Peixe (Abrótea</b> , batata, cenoura e feijão verde)	Peixe	230
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com <b>cogumelos</b> 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 <b>esparguete</b>	Glúten	331
	Vegetariano	<b>Bolonhesa de soja</b> com ervilhas e <b>esparguete</b>	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	<b>Filetes de pescada</b> no forno com <b>puré de batata</b> 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	<b>Esparguete a bolonhesa (vitela)</b>	Glúten, Soja, Sulfitos	298
	Vegetariano	Feijão preto estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de <b>cogumelos</b>	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	<b>Abrotea</b> com batata corada e lombardo	Peixe	278
	Vegetariano	<b>Almôndegas de legumes/ vegetarianas</b> com puré de batata e macedónia	Soja	320
	Salada	Alface, beterraba e milho	-	62
	Sobremesa	<b>logurte de Aromas</b> 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	<b>Almôndegas</b> estufadas com <b>esparguete</b> salpicado de ervilhas	Glúten, Soja, Sulfitos	278
	Vegetariano	<b>Hambúrguer de quinoa</b> com molho de tomate com <b>esparguete</b>	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	<b>Figurinhas de pescada</b> 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	<b>Pudim</b> 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 <b>macarrão</b> )	Glúten	459
	Vegetariano	Jardineira de <b>soja</b> (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	<b>Filetes</b> 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	<b>Arroz de pato no forno à antiga</b>	Soja	441
	Vegetariano	<b>Rancho vegetariano</b> (grão, cenoura, couve e <b>massa de cotovelos</b> )	Glúten	29
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	-	28
	Sobremesa	<b>logurte</b> 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.**