

Semana 1									
29/out		30/out		31/out		01/nov		02/nov	
								SOPA	Caldo Verde
								PRATO	Arroz de Pato
								DIETA GERAL	Pato estufado com Arroz de cenoura
								DIETA CELÍACA	Pato estufado com Arroz de cenoura
								VEGETARIANA	Arroz de açafraão com Ervilhas, Rebentos de soja e Cogumelos
								VERDURA	Salada Mista
								SOBREMESA	Fruta da Época
<b>Feriado</b>									
Semana 2									
05/nov		06/nov		07/nov		08/nov		09/nov	
SOPA	Alho-francês com Curgete	SOPA	Canja de Galinha (massinhas)	SOPA	Nabiça	SOPA	Saloia	SOPA	Feijão-verde
PRATO	Almondegas de Vitela estufadas com molho Tomate e Esparguete	PRATO	Peixe à Brás	PRATO	Carne de Porco Assada com Batata à padeiro	PRATO	Douradinhos/Tesourinhos com Arroz alegre	PRATO	Stroganoff de Vitela com Arroz branco
DIETA GERAL	Febras estufadas simples com Esparguete	DIETA GERAL	Filetes no forno com molho Limão e Ervas aromáticas com Arroz de cenoura	DIETA GERAL	Costeletas de Porco grelhadas com Massa espiral e Legumes	DIETA GERAL	Red-Fish no forno com Batata assada	DIETA GERAL	Vitela estufada com molho de Cenoura e Arroz branco
DIETA CELÍACA	Febras estufadas simples com Esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Filetes no forno com molho Limão e Ervas aromáticas com Arroz de cenoura e Legumes	DIETA CELÍACA	Costeletas de Porco grelhadas com Massa espiral sem glúten e Legumes salteados	DIETA CELÍACA	Red-Fish no Forno com Arroz alegre	DIETA CELÍACA	Vitela estufada com molho de Cenoura e Arroz branco
VEGETARIANA	Mistura de Legumes chineses, Ervilha e Milho com Esparguete	VEGETARIANA	Hambúrguer vegetariano com Arroz de Cenoura e legumes	VEGETARIANA	Lasanha vegetariana	VEGETARIANA	Saladinha de Batata, Cenoura, Curgete, Brócolos e Ervilhas	VEGETARIANA	Stroganoff de legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) com Arroz branco
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Gelatina	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 3									
12/nov		13/nov		14/nov		15/nov		16/nov	
SOPA	Crema de Cenoura com massinhas	SOPA	Espinafres	SOPA	Agrião	SOPA	Juliana	SOPA	Crema de Ervilhas com Couve-flor
PRATO	Saladinha de Atum com Massa espiral e Legumes	PRATO	Carne à Portuguesa	PRATO	Calamares com Arroz de feijão	PRATO	Frango assado no forno com Esparguete	PRATO	Solha no forno com molho Limão e ervas aromáticas
DIETA GERAL	Cardinal estufado com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Carne de porco estufada simples com Arroz primavera	DIETA GERAL	Carapau grelhado com molho à espanhola	DIETA GERAL	Frango assado no forno com Esparguete	DIETA GERAL	Solha grelhada com Batata e Legumes
DIETA CELÍACA	Cardinal estufado com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Carne de porco estufada com Arroz primavera	DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com Batata e Legumes cozidos	DIETA CELÍACA	Frango assado no forno com Esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Solha Grelhada com Arroz de tomate
VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com Salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	VEGETARIANA	Chili vegetariano (lombardo, cenoura e feijão-verde)	VEGETARIANA	Feijoada de Soja com Legumes	VEGETARIANA	Esparguete vegetariano (rebentos soja, cenoura ripada, lombardo, feijão-verde e tomate)	VEGETARIANA	Crepes vegetarianos com Arroz de tomate
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	iogurte de Aromas	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 4									
19/nov		20/nov		21/nov		22/nov		23/nov	
SOPA	Crema de Curgete	SOPA	Canja de Galinha (massinhas)	SOPA	Caldo Verde	SOPA	Feijão-verde com Cenoura	SOPA	Nabiça
PRATO	Croquetes de carne com Arroz de legumes	PRATO	Massinha de Peixe com Delícias do mar e Coentros	PRATO	Rolo de Carne com Batata e Arroz de ervilhas	PRATO	Bacalhau espiritual	PRATO	Alheira com Ovo
DIETA GERAL	Febras estufadas simples com Arroz de legumes	DIETA GERAL	Palmeta no forno com molho de Coentros e Arroz de cenoura	DIETA GERAL	Rolo de Carne com Arroz de ervilhas	DIETA GERAL	Pescada cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Frango no forno com molho laranja e Arroz branco
DIETA CELÍACA	Febras estufadas simples com Arroz de legumes	DIETA CELÍACA	Palmeta com molho de Coentros e Arroz de cenoura	DIETA CELÍACA	Rolo de Carne com Arroz de ervilhas	DIETA CELÍACA	Saladinha de Batata, Cenoura, Curgete, Brócolos e Ervilhas	DIETA CELÍACA	Frango no forno com molho laranja e Arroz branco
VEGETARIANA	Arroz de açafraão com Ervilhas, Soja e Cogumelos	VEGETARIANA	Massinha com mistura chinesa	VEGETARIANA	Lasanha de Legumes	VEGETARIANA	Favas guisadas com Cenoura, Curgete e Lombardo	VEGETARIANA	Gratinado de Couve-flor com Curgete e Alho-francês
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Gelatina	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 5									
26/nov		27/nov		28/nov		29/nov		30/nov	
SOPA	Alho-francês	SOPA	Couve branca com Cenoura ripada	SOPA	Agrião	SOPA	Horta	SOPA	Espinafres
PRATO	Rissóis de Peixe com Arroz de tomate	PRATO	Esparguete à bolonhesa	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá	PRATO	Arroz de Carnes	PRATO	Arroz de Polvo
DIETA GERAL	Cardinal estufado com Arroz e Legumes	DIETA GERAL	Febras estufadas simples com Esparguete	DIETA GERAL	Carapau grelhado com Batata e Legumes cozidos	DIETA GERAL	Hambúrguer de Aves com Massa espiral	DIETA GERAL	Red-Fish no forno com Batata corada
DIETA CELÍACA	Cardinal estufado com Arroz e Legumes	DIETA CELÍACA	Febras estufadas simples com Esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com Batata e Legumes cozidos	DIETA CELÍACA	Hambúrguer de Aves com Massa espiral sem glúten	DIETA CELÍACA	Red-Fish no forno com Batata corada
VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com Ervilha, Cenoura e Couve de Bruxelas	VEGETARIANA	Bolonhesa de Soja (cenoura, curgete e ervilhas)	VEGETARIANA	Feijoada de Tofu	VEGETARIANA	Empadão de Legumes (feijão-verde, cenoura, ervilhas, milho e curgete)	VEGETARIANA	Hambúrguer vegetariano com Arroz de tomate
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	iogurte de Aromas	SOBREMESA	Fruta da Época

**Nota:** A refeição contém, ou pode conter, os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informações adicionais, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador do serviço de refeitório.