

Semana 1					
03/dez	04/dez	05/dez	06/dez	07/dez	
SOPA	Creme de Legumes com Ervilhas	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Grão com Espinafres
PRATO	Almôndegas de Aves estufadas com Massa espiral	PRATO	Douradinhos com Arroz alegre	PRATO	Rancho à Uniself
DIETA GERAL	Costeletas de Porco grelhadas com Massa espiral	DIETA GERAL	Cardinal no forno com Batata corada	DIETA GERAL	Bife de Frango grelhado com Arroz de tomate
DIETA CELÍACA	Costeletas de Porco grelhadas com Massa espiral sem glúten	DIETA CELÍACA	Cardinal no forno com Batata corada	DIETA CELÍACA	Bife de Frango grelhado com Arroz de tomate
VEGETARIANA	Estufado de Cogumelos com Tomate, Feijão-verde e Massa espiral	VEGETARIANA	Jardineira de Legumes	VEGETARIANA	Grão de bico estufado com Ervilhas, Cenoura, Caril e Batata
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Maçã Assada
SOPA		SOPA		SOPA	Alho-francês
PRATO		PRATO		PRATO	Bacalhau com Natas e Espinafres
DIETA GERAL		DIETA GERAL		DIETA GERAL	Salada de Bacalhau com Jardineira de Legumes e Batata
DIETA CELÍACA		DIETA CELÍACA		DIETA CELÍACA	Salada de Bacalhau com Jardineira de Legumes e Batata
VEGETARIANA		VEGETARIANA		VEGETARIANA	Mistura de Favas com rebentos de Soja, Couve de Bruxelas e Cenoura
VERDURA		VERDURA		VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA		SOBREMESA		SOBREMESA	Fruta da época
SOPA		SOPA		SOPA	Juliana
PRATO		PRATO		PRATO	Lasanha de Carne
DIETA GERAL		DIETA GERAL		DIETA GERAL	Bifanas grelhadas com molho de limão e Esparguete
DIETA CELÍACA		DIETA CELÍACA		DIETA CELÍACA	Bifanas grelhadas com molho de limão e Esparguete sem glúten
VEGETARIANA		VEGETARIANA		VEGETARIANA	Lasanha vegetariana
VERDURA		VERDURA		VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA		SOBREMESA		SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 2					
10/dez	11/dez	12/dez	13/dez	14/dez	
SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Feijão-verde	SOPA	Caldo Verde
PRATO	Empadão de Atum com Queijo ralado	PRATO	Carne de Porco à Mercês com Macarrão	PRATO	Palmeta grelhada com molho de limão e ervas aromáticas e Arroz de legumes
DIETA GERAL	Pescada no forno com Batata e Cenoura	DIETA GERAL	Carne de Porco estufada simples com Macarrão	DIETA GERAL	Palmeta grelhada com molho de limão e ervas aromáticas e Arroz de legumes
DIETA CELÍACA	Pescada no forno com Batata e Cenoura	DIETA CELÍACA	Carne de Porco estufada simples com Macarrão sem glúten	DIETA CELÍACA	Palmeta grelhada com molho de limão e ervas aromáticas e Arroz de legumes
VEGETARIANA	Chili vegetariano com Arroz branco	VEGETARIANA	Cogumelos e Curgete no forno com Macarrão	VEGETARIANA	Empadão de Legumes (pimento, cenoura ripada, alho-francês e curgete)
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época
SOPA		SOPA		SOPA	Saloia
PRATO		PRATO		PRATO	Frango no forno com Esparguete ao alinho
DIETA GERAL		DIETA GERAL		DIETA GERAL	Frango no forno com Esparguete ao alinho
DIETA CELÍACA		DIETA CELÍACA		DIETA CELÍACA	Frango no forno com esparguete sem glúten
VEGETARIANA		VEGETARIANA		VEGETARIANA	Esparguete com mistura de Legumes chineses
VERDURA		VERDURA		VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA		SOBREMESA		SOBREMESA	Gelatina
SOPA		SOPA		SOPA	Portuguesa
PRATO		PRATO		PRATO	Calamares com Arroz de tomate malandrinho
DIETA GERAL		DIETA GERAL		DIETA GERAL	Red-Fish no forno com Batata à padeiro
DIETA CELÍACA		DIETA CELÍACA		DIETA CELÍACA	Red-Fish no forno com batata à padeiro
VEGETARIANA		VEGETARIANA		VEGETARIANA	Arroz de açafraão com Ervilhas, rebentos Soja e Cogumelos
VERDURA		VERDURA		VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA		SOBREMESA		SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 3					
17/dez	18/dez	19/dez	20/dez	21/dez	
SOPA	Creme de Cenoura com Massinhas	SOPA	Feijão branco com Espinafres	SOPA	Primavera
PRATO	Rolo de Carne com Queijo e Fiambre	PRATO	Bacalhau gratinado com Cenoura	PRATO	Frango guisado com Massa espiral
DIETA GERAL	Febras grelhadas com Arroz primavera	DIETA GERAL	Filetes no forno com sumo de limão	DIETA GERAL	Frango no forno com Massa espiral
DIETA CELÍACA	Febras grelhadas com Arroz primavera	DIETA CELÍACA	Filetes no forno com sumo de limão e Arroz de cenoura	DIETA CELÍACA	Frango no forno com Massa espiral sem glúten
VEGETARIANA	Soja estufada com Couve-lombarda, Cenoura, Milho e Ervilha	VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com Ervilhas e Cenoura	VEGETARIANA	Rancho vegetariano
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época
SOPA		SOPA		SOPA	Couve-lombarda
PRATO		PRATO		PRATO	Carapauzinho frito com Arroz de feijão
DIETA GERAL		DIETA GERAL		DIETA GERAL	Carapau grelhado com molho à espanhola e Batata cozida
DIETA CELÍACA		DIETA CELÍACA		DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com molho à espanhola e Batata cozida
VEGETARIANA		VEGETARIANA		VEGETARIANA	Salada de Batata, Curgete, Brócolos, Cenoura e Ervilha
VERDURA		VERDURA		VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA		SOBREMESA		SOBREMESA	logurte de aroma
SOPA		SOPA		SOPA	Agrião
PRATO		PRATO		PRATO	Arroz de Pato
DIETA GERAL		DIETA GERAL		DIETA GERAL	Bifinhos de Frango grelhados com Arroz de legumes
DIETA CELÍACA		DIETA CELÍACA		DIETA CELÍACA	Bifinhos de Frango grelhados com Arroz de legumes
VEGETARIANA		VEGETARIANA		VEGETARIANA	Favas guisadas com Cenoura, Milho e Couve-flôr
VERDURA		VERDURA		VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA		SOBREMESA		SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 4					
24/dez	25/dez	26/dez	27/dez	28/dez	
SOPA	Nabiça	SOPA	Alho-francês e Curgete	SOPA	Creme de Feijão-verde
PRATO	Arroz de Tamboril com Coentros	PRATO	Polvo à Lagareiro	PRATO	Alheira com Ovo
DIETA GERAL	Abrótea no forno com Arroz de tomate	DIETA GERAL	Polvo cozido com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Perna Frango no forno com Arroz de ervilhas
DIETA CELÍACA	Abrótea no forno com Arroz de tomate	DIETA CELÍACA	Polvo cozido com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Perna Frango no forno com Arroz de ervilhas
VEGETARIANA	Arroz de Lentilhas com Cenoura e Milho	VEGETARIANA	Empadão de Legumes (pimento, cenoura ripada, alho-francês e curgete)	VEGETARIANA	Feijoada de Cogumelos com Arroz branco
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Doce
SOPA		SOPA		SOPA	Saloia
PRATO		PRATO		PRATO	Cação de coentrada
DIETA GERAL		DIETA GERAL		DIETA GERAL	Cação cozido com molho de cenoura e Puré de batata
DIETA CELÍACA		DIETA CELÍACA		DIETA CELÍACA	Cação cozido com molho de cenoura e Puré de batata
VEGETARIANA		VEGETARIANA		VEGETARIANA	Salada de Legumes (batata, couve-lombarda, ervilha, milho e cenoura)
VERDURA		VERDURA		VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA		SOBREMESA		SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 5					
31/dez	01/jan	02/jan	03/jan	04/jan	
SOPA	Caldo Verde				
PRATO	Carne de Porco à portuguesa				
DIETA GERAL	Carne de Porco assada com Arroz de cenoura				
DIETA CELÍACA	Carne de Porco assada com Arroz de cenoura				
VEGETARIANA	Soja estufada com Batata, Cenoura, Ervilha e Feijão-verde				
VERDURA	Salada Mista				
SOBREMESA	Fruta da Época				

Nota: A refeição contém, ou pode conter, os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. 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.