

Semana 1											
31/dez		01/jan		02/jan		03/jan		04/jan			
				SOPA	Caldo-verde			SOPA	Feijão-verde		
				PRATO	Croquetes de Carne com Arroz de tomate			PRATO	Massinha de Peixe com Delícias do mar e Coentros		
				DIETA GERAL	Frango estufado com Arroz de tomate			DIETA GERAL	Cardinal cozido com Batata e Legumes		
				DIETA CELÍACA	Frango estufado com Arroz de tomate			DIETA CELÍACA	Cardinal cozido com Batata e Legumes		
				VEGETARIANA	Favas guisadas com Cenoura, Courgette e Couve-lombarda			VEGETARIANA	Hamburguer vegetariano com Salada russa (batata, cenoura e ervilhas)		
				VERDURA	Salada mista			VERDURA	Salada mista		
				SOBREMESA	Gelatina			SOBREMESA	Fruta da época		
Semana 2											
07/jan		08/jan		09/jan		10/jan		11/jan			
SOPA	Juliana	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Espinafres	SOPA	Creme de vegetais	SOPA	Nabiça		
PRATO	Esparguete à bolonhesa	PRATO	Medalhões de Pescada com molho de cenoura e Arroz de ervilhas	PRATO	Jardineira de Vitela	PRATO	Rissóis de Pescada com Arroz alegre	PRATO	Feijoada à transmontana		
DIETA GERAL	Costeletas de Porco grelhadas com Esparguete	DIETA GERAL	Medalhões de Pescada com molho de cenoura e Arroz de ervilhas	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Pescada assada no forno com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Frango grelhado com Arroz de pimentos		
DIETA CELÍACA	Costeletas Porco grelhadas com Esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Medalhões de Pescada com molho de cenoura e Arroz de ervilhas	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Pescada assada no forno com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Frango grelhado com Arroz de pimentos		
VEGETARIANA	Bolonhesa de Soja com mistura chinesa	VEGETARIANA	Estufado de Cogumelos com Tomate, Courgette, Milho, Cenoura e Arroz	VEGETARIANA	Legumes estufados com Tofu	VEGETARIANA	Soja com Legumes salteados	VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com Ratatouille		
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 aroma	SOBREMESA	Fruta da época		
Semana 3											
14/jan		15/jan		16/jan		17/jan		18/jan			
SOPA	Creme de cenoura com massinhas	SOPA	Curgete	SOPA	Caldo-verde	SOPA	À Lavrador	SOPA	Portuguesa		
PRATO	Massinha de Atum com molho de coentros	PRATO	Rolo de Carne com Arroz de legumes	PRATO	Bacalhau gratinado com Broa de milho	PRATO	Frango assado com Esparguete ao alinho	PRATO	Solha no forno com molho limão e Ervas aromáticas		
DIETA GERAL	Filetes no forno com molho de limão, Batata e Legumes	DIETA GERAL	Bifanas grelhadas com Arroz de legumes	DIETA GERAL	Salada de Bacalhau com Grão (batata, grão, cenoura, feijão-verde)	DIETA GERAL	Frango assado com Esparguete ao alinho	DIETA GERAL	Solha no forno com molho de limão e Ervas aromáticas		
DIETA CELÍACA	Filetes no forno com molho de limão, Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Bifanas grelhadas com Arroz de legumes	DIETA CELÍACA	Salada de Bacalhau com Grão (batata, grão, cenoura, feijão-verde)	DIETA CELÍACA	Frango assado com Esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Solha no forno com Batata e Legumes		
VEGETARIANA	Legumes salteados com Massinha e Soja	VEGETARIANA	Feijão estufado com Curgete, Feijão-verde, Milho e Cenoura	VEGETARIANA	Chili vegetariano	VEGETARIANA	Hamburguer de Couve-flor/Espinafres com Arroz de ervilhas	VEGETARIANA	Empadão de Legumes (pimento, cenoura ripada, alho-francês e curgete)		
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	Doce	SOBREMESA	Fruta da época		
Semana 4											
21/jan		22/jan		23/jan		24/jan		25/jan			
SOPA	Couve branca com Nabo	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Alho-francês com Tosta	SOPA	Legumes com Ervilhas	SOPA	Agrião		
PRATO	Empadão de Carne com Queijo ralado	PRATO	Bacalhau à Brás	PRATO	Strogonoff de Frango com Arroz branco	PRATO	Rissóis de Atum com Arroz primavera	PRATO	Lasanha de Vitela		
DIETA GERAL	Bifinhos estufados com Arroz de cenoura e Milho	DIETA GERAL	Saladinha de Bacalhau com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Frango grelhado com molho de ervas aromáticas	DIETA GERAL	Palmeta no forno com Arroz primavera	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes		
DIETA CELÍACA	Bifinhos estufados com Arroz de cenoura e Milho	DIETA CELÍACA	Saladinha de Bacalhau com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Frango grelhado com molho de ervas aromáticas	DIETA CELÍACA	Palmeta no forno com Arroz primavera	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes		
VEGETARIANA	Arroz de açafraão com Ervilhas, Rebentos de Soja e Cogumelos	VEGETARIANA	Salada de Legumes (batata, couve lombarda, ervilha, milho e cenoura)	VEGETARIANA	Legumes salteados com Soja	VEGETARIANA	Feijão-preto estufado com Feijão-Verde, Cenoura e Milho	VEGETARIANA	Lasanha de Vegetais		
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											
28/jan		29/jan		30/jan		31/jan		01/fev			
SOPA	Do Campo	SOPA	Caldo-verde	SOPA	Feijão-verde	SOPA	Creme de Cenoura com Curgete				
PRATO	Douradinhos com Arroz de ervilhas e Milho	PRATO	Carne à Uniself (carne de porco, salsichas e fiambre)	PRATO	Arroz de Polvo com Coentros	PRATO	Arroz de Aves (peru e frango)				
DIETA GERAL	Abrótea no forno com Arroz de ervilhas e Milho	DIETA GERAL	Febras estufadas com Esparguete ao alinho	DIETA GERAL	Cardinal cozido com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Empadão de Frango com Legumes				
DIETA CELÍACA	Abrótea no forno com Arroz de ervilhas e Milho	DIETA CELÍACA	Febras estufadas com Esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Cardinal cozido com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Empadão de Frango com Legumes				
VEGETARIANA	Favas guisadas com Cenoura, Milho e Couve-flor	VEGETARIANA	Estufado de Cogumelos com Couve de Bruxelas, Curgete, Milho, Cenoura e Esparguete	VEGETARIANA	Saladinha de Feijão-frade com Batata, Legumes e Ovo	VEGETARIANA	Arroz de Açafraão com Ervilhas, Milho, Cenoura e Bróculos				
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 aroma				

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.