

Semana 1					
28/jan	29/jan	30/jan	31/jan	01/fev	
				SOPA	Caldo Verde
				PRATO	Solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas
				DIETA GERAL	Solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas
				DIETA CELÍACA	Solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas
				VEGETARIANA	Arroz de açafraão com Ervilhas, Rebento de soja e Cogumelos
				VERDURA	Salada Mista
				SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 2					
04/fev	05/fev	06/fev	07/fev	08/fev	
SOPA	Alho-francês com Curgete	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Nabiça
PRATO	Hamburguer de Aves no forno com Esparguete	PRATO	Bacalhau à Brás	PRATO	Carne de Porco assada com Batata à padeiro
DIETA GERAL	Hamburguer de Aves no forno com Esparguete	DIETA GERAL	Filetes no forno com molho de limão e ervas aromáticas com Arroz de cenoura	DIETA GERAL	Costeletas de Porco grelhadas com Massa espiral e Legumes
DIETA CELÍACA	Hamburguer Aves com Esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Filetes no forno com molho de limão e ervas aromáticas com Arroz de cenoura e Legumes	DIETA CELÍACA	Costeletas de Porco grelhadas com Massa espiral sem glúten e Legumes salteados
VEGETARIANA	Mistura de Legumes chineses, Ervilha e Milho com Esparguete	VEGETARIANA	Hamburguer vegetariano com Arroz de cenoura e Legumes	VEGETARIANA	Lasanha vegetariana
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época
				SOPA	Saloia
				PRATO	Medalhões de Pescada com molho de cenoura e ervas aromáticas
				DIETA GERAL	Red-Fish no forno com Arroz alegre
				DIETA CELÍACA	Red-Fish no forno com Arroz alegre
				VEGETARIANA	Saladinha de Batata, Cenoura, Curgete, Brócolos e Ervilhas
				SOBREMESA	Gelatina
				DIETA GERAL	Feijão-verde
				PRATO	Arroz de Pato
				DIETA GERAL	Vitela estufada com molho de cenoura e Arroz branco
				DIETA CELÍACA	Vitela estufada com molho de cenoura e Arroz branco
				VEGETARIANA	Strogonoff de legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) com Arroz branco
				VERDURA	Salada Mista
				SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 3					
11/fev	12/fev	13/fev	14/fev	15/fev	
SOPA	Crema de Cenoura com Massinhas	SOPA	Espinafres	SOPA	Agrião
PRATO	Douradinhos ou Tesourinhos com Arroz de tomate	PRATO	Carne à Uniself (salsichas, frango, carne de porco e cogumelos) com Macarrão	PRATO	Calamares com Arroz de feijão
DIETA GERAL	Red-Fish no forno com Batata assada	DIETA GERAL	Carne de Porco estufada com Macarrão	DIETA GERAL	Carapau grelhado com molho à espanhola
DIETA CELÍACA	Red-Fish no forno com Arroz de tomate	DIETA CELÍACA	Carne de Porco estufada com Macarrão sem glúten	DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com Batata e Legumes cozidos
VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com Salada russa (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura)	VEGETARIANA	Macarrão vegetariano (rebentos de soja, cenoura ripada, lombardo, feijão-verde e tomate)	VEGETARIANA	Feijoada de Soja com Legumes
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época
				SOPA	Juliana
				PRATO	Frango assado no forno com Esparguete ao alinho
				DIETA GERAL	Frango assado no forno com Esparguete
				DIETA CELÍACA	Frango assado no forno com Esparguete sem glúten
				VEGETARIANA	Esparguete vegetariano (rebentos de soja, cenoura ripada, lombardo, feijão-verde e tomate)
				VERDURA	Salada Mista
				SOBREMESA	logurte de Aromas
				DIETA GERAL	Cardinal grelhado com Batata e Legumes
				DIETA CELÍACA	Cardinal grelhado com Batata e Legumes
				VEGETARIANA	Crepes vegetarianos com Arroz de tomate
				VERDURA	Salada Mista
				SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 4					
18/fev	19/fev	20/fev	21/fev	22/fev	
SOPA	Crema de Curgete	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Caldo -verde
PRATO	Almôndegas de Aves com Massa espiral	PRATO	Bacalhau espiritual	PRATO	Rancho à moda de Viseu
DIETA GERAL	Febras estufadas com Massa espiral	DIETA GERAL	Pescada cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Frango grelhado com Arroz de cenoura
DIETA CELÍACA	Febras estufadas com Massa espiral sem glúten	DIETA CELÍACA	Saladinha de Batata, Cenoura, Curgete, Brócolos e Ervilhas	DIETA CELÍACA	Frango grelhado com Arroz de cenoura
VEGETARIANA	Espiral de açafraão com Ervilhas, Soja e Cogumelos	VEGETARIANA	Favas guisadas com Cenoura, Curgete e Lombardo	VEGETARIANA	Lasanha de legumes
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época
				SOPA	Feijão-verde com Cenoura
				PRATO	Massinha de Peixe com Delícias do mar e Coentros
				DIETA GERAL	Palmeta no forno com molho de coentros e Arroz de cenoura
				DIETA CELÍACA	Palmeta com molho de coentros e Arroz de cenoura
				VEGETARIANA	Massinha com mistura chinesa, Couve-lombardo e Cenoura
				VERDURA	Salada Mista
				SOBREMESA	Gelatina
				DIETA GERAL	Alheira com Ovo
				DIETA GERAL	Espetada de Porco grelhada com Arroz branco
				DIETA CELÍACA	Espetada de Porco grelhada com Arroz branco
				VEGETARIANA	Gratinado de Couve-flor com Curgete e Alho-francês
				VERDURA	Salada Mista
				SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 5					
25/fev	26/fev	27/fev	28/fev	01/mar	
SOPA	Alho-francês	SOPA	Couve branca com Cenoura Ripada	SOPA	Agrião
PRATO	Rissóis de Peixe com Arroz de tomate	PRATO	Esparguete à bolonhesa	PRATO	Bacalhau à Gomes Sá
DIETA GERAL	Cardinal estufado com Arroz e Legumes	DIETA GERAL	Febras estufadas com Esparguete	DIETA GERAL	Red- Fish no forno com Batata e Legumes cozidos
DIETA CELÍACA	Cardinal estufado com Arroz e Legumes	DIETA CELÍACA	Febras estufadas com Esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Red-Fish no forno com Batata e Legumes cozidos
VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com Ervilha, Cenoura e Couve de Bruxelas	VEGETARIANA	Bolonhesa de Soja (cenoura, curgete e ervilhas)	VEGETARIANA	Feijoada de Tofú
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época
				SOPA	Sopa da Horta
				PRATO	Jardineira
				DIETA GERAL	Carne cozida com Batata e Legumes
				DIETA CELÍACA	Carne cozida com Batata e Legumes
				VEGETARIANA	Legumes salteados (feijão-verde, cenoura, ervilhas, milho e curgete)
				VERDURA	Salada Mista
				SOBREMESA	logurte de Aromas

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.