

Semana 1									
25/fev		26/fev		27/fev		28/fev		01/mar	
								SOPA	Caldo Verde
								PRATO	Caldeirada de Peixe
								DIETA GERAL	Carapau grelhado com Batata e Legumes
								DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com Batata e Legumes
								VEGETARIANA	Arroz de açafraão com Ervilhas, Rebentos de Soja e Cogumelos
								VERDURA	Salada mista
								SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 2									
04/mar		05/mar		06/mar		07/mar		08/mar	
						SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Feijão-verde
						PRATO	Peixe à Brás	PRATO	Strogonoff de Frango com Arroz branco
						DIETA GERAL	Filetes no forno com molho de limão, Ervas aromáticas, Batata corada e Legumes	DIETA GERAL	Frango grelhado com Arroz de cenoura e Legumes
			CARNAVAL			DIETA CELÍACA	Filetes no forno com molho limão e Ervas aromáticas com Batata corada e Legumes	DIETA CELÍACA	Frango grelhado com Arroz de cenoura e Legumes
						VEGETARIANA	Lasanha vegetariana	VEGETARIANA	Strogonoff de legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) com Arroz branco
						VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista
						SOBREMESA	Gelatina	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 3									
11/mar		12/mar		13/mar		14/mar		15/mar	
SOPA	Crema de Cenoura com Massinhas	SOPA	Espinafres	SOPA	Agrião	SOPA	Juliana	SOPA	Crema de Cenoura com Couve-flor
PRATO	Arroz de Atum	PRATO	Esparguete à Bolonhesa	PRATO	Palmeta com molho de limão e Ervas aromáticas (batata, cenoura e feijão-verde)	PRATO	Frango assado no forno com Macarrão	PRATO	Carapauzinhos fritos com Arroz de feijão
DIETA GERAL	Pescada cozida com Batata e Legumes (cenoura e brócolos)	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Palmeta com molho de limão e Ervas aromáticas (batata, cenoura e feijão-verde)	DIETA GERAL	Frango assado no forno com Macarrão	DIETA GERAL	Solha grelhada com Batata e Legumes
DIETA CELÍACA	Pescada cozida com Batata e Legumes (cenoura e feijão-verde)	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Palmeta com molho de limão e Ervas aromáticas (batata, cenoura e feijão-verde)	DIETA CELÍACA	Frango assado no forno com Esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Solha grelhada com Batata e Legumes
VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com Salada russa (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura)	VEGETARIANA	Chili vegetariano (lombardo, cenoura e feijão-verde)	VEGETARIANA	Feijoada de Soja com Legumes	VEGETARIANA	Esparguete vegetariano com Rebentos de Soja, Cenoura ripada, Lombardo, Feijão-verde e Tomate	VEGETARIANA	Crepes vegetarianos com Arroz de feijão
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	logurte de Aromas	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 4									
18/mar		19/mar		20/mar		21/mar		22/mar	
SOPA	Crema de Curgete	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Caldo-verde	SOPA	Feijão-verde com Cenoura	SOPA	Nabiça
PRATO	Croquetes de Carne com Arroz de Legumes	PRATO	Bacalhau com Natas	PRATO	Feijoada à Transmontana	PRATO	Pescada no forno com Arroz de pimentos	PRATO	Arroz de Pato
DIETA GERAL	Hambúrguer de Aves grelhado com Arroz de legumes	DIETA GERAL	Abrótea no forno com molho de coentros e Arroz de cenoura	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Pescada cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Frango no forno com molho de laranja e Arroz branco
DIETA CELÍACA	Hambúrguer de Aves grelhado com Arroz de legumes	DIETA CELÍACA	Abrótea com molho de coentros e Arroz de cenoura	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Saladinha de batata, Cenoura, Curgete, Brócolos e Ervilhas	DIETA CELÍACA	Frango no forno com molho de laranja e Arroz branco
VEGETARIANA	Lasanha de Legumes (curgete, alho-francês, milho e cenoura)	VEGETARIANA	Arroz de açafraão com Ervilhas, Soja e Cogumelos	VEGETARIANA	Hambúrguer Vegetariano com Arroz de Tomate	VEGETARIANA	Favas guisadas com Cenoura, Curgete e Lombardo	VEGETARIANA	Paelha vegetariana (arroz, cenoura, abóbora, pimento e tofu)
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									
25/mar		26/mar		27/mar		28/mar		29/mar	
SOPA	Alho-francês	SOPA	Couve branca com Cenoura ripada	SOPA	Agrião	SOPA	Horta	SOPA	Espinafres
PRATO	Salgados de Peixe com Arroz de tomate	PRATO	Almôndegas de Aves estufadas com molho de tomate e Esparguete	PRATO	Arroz de Tamboril com Delicias do Mar	PRATO	Jardineira de Porco	PRATO	Red-Fish no forno com Batata corada
DIETA GERAL	Cardinal cozido com Arroz e Legumes	DIETA GERAL	Hambúrguer de Aves grelhado com Esparguete	DIETA GERAL	Palmeta com molho de limão e Ervas aromáticas (batata, cenoura e feijão-verde)	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Red-Fish cozido com Batata corada
DIETA CELÍACA	Cardinal cozido com Arroz e Legumes	DIETA CELÍACA	Hambúrguer de Aves com Esparguete sem Glúten	DIETA CELÍACA	Palmeta com molho de limão e Ervas aromáticas (batata, cenoura e feijão-verde)	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Red-Fish no forno com Batata corada
VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com Ervilha, Cenoura e Couve de Bruxelas	VEGETARIANA	Empadão de Legumes (feijão-verde, cenoura, ervilha, milho e curgete)	VEGETARIANA	Feijoada de Tofu	VEGETARIANA	Chili vegetariano (lombardo, cenoura e feijão-verde)	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	logurte de Aromas	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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfatos, 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.