

Semana 1									
01/abr		02/abr		03/abr		04/abr		05/abr	
SOPA	Alho-francês com Curgete	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Caldo-verde	SOPA	Espinafres	SOPA	Nabiça
PRATO	Hambúrguer de Aves no forno com Esparguete	PRATO	Calamares com Arroz de feijão	PRATO	Feijoada à Colégio Miramar	PRATO	Bacalhau espiritual	PRATO	Caril de Frango com Arroz branco
DIETA GERAL	Vitela cozida com Arroz branco e Cenoura cozida	DIETA GERAL	Filetes grelhados com molho de limão, Ervas aromáticas, Batata corada e Legumes	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Pescada cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Frango grelhado com Batata e Legumes
DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Arroz branco e Cenoura cozida	DIETA CELÍACA	Filetes no forno com molho de limão, Ervas aromáticas, Batata corada e Legumes	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Arroz e Legumes	DIETA CELÍACA	Saladinha de Batata, Cenoura, Curgete, Brócolos e Ervilhas	DIETA CELÍACA	Frango grelhado com Batata e Legumes
VEGETARIANA	Mistura de Legumes chineses, Ervilhas e Milho com Esparguete	VEGETARIANA	Lasanha vegetariana	VEGETARIANA	Hambúrguer vegetariano com Arroz de tomate	VEGETARIANA	Favas guisadas com Cenoura, Curgete e Lombardo	VEGETARIANA	Arroz de açafraão com Ervilhas, Rebentos de Soja e Cogumelos
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	Gelado	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 2									
08/abr		09/abr		10/abr		11/abr		12/abr	
SOPA	Alho-francês	SOPA	Crema de Curgete	SOPA	Caldo -verde	SOPA	Juliana	SOPA	Portuguesa
PRATO	Pastéis de Bacalhau com Arroz de pimentos	PRATO	Lombo de Porco assado com Batata à Padeiro	PRATO	Bacalhau à Lagoa	PRATO	Stroganoff de Frango com Arroz branco e Batata frita	PRATO	Cação de Coentrada
DIETA GERAL	Solha grelhada com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Espetada de Peru grelhadas com Arroz branco	DIETA GERAL	Carapau grelhado com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Frango grelhado com Arroz de cenoura e Legumes	DIETA GERAL	Red- Fish cozido com Batata corada
DIETA CELÍACA	Solha grelhada com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Espetada de Peru grelhadas com Arroz branco	DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Frango grelhado com Arroz de cenoura e Legumes	DIETA CELÍACA	Red- Fish cozido com Batata corada
VEGETARIANA	Legumes salteados (feijão-verde, cenoura, ervilhas, milho e curgete)	VEGETARIANA	Gratinado de Couve-flor com Curgete e Alho-francês	VEGETARIANA	Stroganoff de legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura, milho e feijão-verde)	VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com Ervilhas, Cenoura e Couve de Bruxelas	VEGETARIANA	Esparguete vegetariano (rebentos de soja, cenoura ripada, lombardo, feijão-verde e 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	Gelatina	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 3									
15/abr		16/abr		17/abr		18/abr		19/abr	
Semana 4									
22/abr		23/abr		24/abr		25/abr		26/abr	
		SOPA	Crema de Cenoura com Massinhas	SOPA	Canja de Galinha			SOPA	Alho-francês com Tosta
		PRATO	Peru assado com Batata à Padeiro	PRATO	Filetes fritos com Arroz de tomate			PRATO	Pescada à moda da Beira com Puré de batata
		DIETA GERAL	Frango cozido com Arroz branco	DIETA GERAL	Pescada cozida com Batata e Legumes			DIETA GERAL	Cardinal cozido com Batata e Legumes
		DIETA CELÍACA	Frango cozido com Arroz branco	DIETA CELÍACA	Pescada cozida com Batata e Legumes	FERIADO		DIETA CELÍACA	Cardinal cozido com Batata e Legumes
		VEGETARIANA	Paella vegetariana (arroz, cenoura, abóbora, pimento e tofu)	VEGETARIANA	Hambúrguer vegetariano com Arroz de tomate			VEGETARIANA	Crepes vegetarianos com Arroz de tomate
		VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista			VERDURA	Salada Mista
		SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época			SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 5									
29/abr		30/abr		01/mai		02/mai		03/mai	
SOPA	Couve branca com Cenoura ripada	SOPA	Alho-francês						
PRATO	Almôndegas de Aves estufadas com molho de tomate e Arroz branco	PRATO	Massinha de Peixe com molho de coentros e Delícias do Mar						
DIETA GERAL	Carne de Vaca cozida com Arroz e Cenoura cozida	DIETA GERAL	Pescada grelhada com molho de limão e Batata cozida						
DIETA CELÍACA	Carne de Vaca cozida com Arroz e cenoura cozida	DIETA CELÍACA	Pescada grelhada com molho de limão e Batata cozida						
VEGETARIANA	Empadão de Legumes (feijão-verde, cenoura, ervilhas, milho e curgete)	VEGETARIANA	Massinha vegetariana (rebentos de soja, cenoura ripada, lombardo, feijão-verde e tomate)						
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista						
SOBREMESA	Fruta da Época	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.