

Semana 1									
29/abr	30/abr	01/mai	02/mai	03/mai					
			SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Creme de Curgete			
			PRATO	Calamares com Arroz de feijão	PRATO	Lombo de Porco assado com Batata à Padeiro			
			DIETA GERAL	Filetes grelhados com molho de limão, Ervas aromáticas, Batata corada e Legumes	DIETA GERAL	Espetada de Peru grelhadas com Arroz branco			
		FERIADO	DIETA CELÍACA	Filetes no forno com molho de limão, Ervas aromáticas, Batata corada e Legumes	DIETA CELÍACA	Espetada de Peru grelhadas com Arroz branco			
			VEGETARIANA	Gratinado de Couve-flor com Curgete e Alho-francês	VEGETARIANA	Empadão de Legumes (pimento, cenoura ripada, alho-francês e curgete)			
			VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista			
			SOBREMESA	Queque	SOBREMESA	Fruta da Época			
Semana 2									
06/mai	07/mai	08/mai	09/mai	10/mai					
SOPA	Creme de Cenoura com Massinhas	SOPA	Espinafres	SOPA	Agrião	SOPA	Juliana	SOPA	Creme de Ervilhas com Couve-flor
PRATO	Bolonhesa de Atum	PRATO	Rolo de Carne no forno com Arroz de ervilhas	PRATO	Solha no forno com molho de limão e Ervas aromáticas	PRATO	Frango assado no forno com Macarrão ao alinho	PRATO	Bacalhau à Brás
DIETA GERAL	Cardinal cozido com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Hambúrguer de Aves com Arroz de ervilhas	DIETA GERAL	Solha no forno com molho de limão e Ervas aromáticas	DIETA GERAL	Frango assado no forno com Macarrão ao alinho	DIETA GERAL	Carapau grelhado com Batata e Legumes
DIETA CELÍACA	Cardinal cozido com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Hambúrguer de Aves com Arroz de ervilhas	DIETA CELÍACA	Solha no forno com molho de limão e Ervas aromáticas	DIETA CELÍACA	Frango assado no forno com Macarrão sem glúten	DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com Batata e Legumes
VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com Salada russa (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura)	VEGETARIANA	Hambúrguer vegetariano com Arroz de ervilhas e Legumes	VEGETARIANA	Arroz de açafrão com Ervilhas, rebentos de Soja e Cogumelos	VEGETARIANA	Macarrão vegetariano (rebentos de soja, cenoura ripada, lombardo, feijão-verde e tomate)	VEGETARIANA	Alho-francês à Brás
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									
13/mai	14/mai	15/mai	16/mai	17/mai					
SOPA	Creme de Curgete	SOPA	Caldo-verde	SOPA	Camponesa	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Primavera
PRATO	Croquetes de Carne com Arroz de legumes	PRATO	Bacalhau com Natas e Espinafres	PRATO	Frango de Fricassé	PRATO	Saladinha de Peixe (batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas)	PRATO	Arroz de Pato
DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Filetes no forno com sumo de limão e Arroz de pimentos	DIETA GERAL	Bife de Frango grelhado com Arroz de grelos	DIETA GERAL	Abrótea cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Frango corado com Massa espiral
DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Filetes no forno com sumo de limão e Arroz de pimentos	DIETA CELÍACA	Bife de Frango grelhado com Arroz de grelos	DIETA CELÍACA	Abrótea cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Frango corado com Massa espiral
VEGETARIANA	Salada de legumes (batata, couve-lombarda, ervilhas, milho, cenoura e fruta)	VEGETARIANA	Favas guisadas com Cenoura, Curgete e Lombardo	VEGETARIANA	Lasanha de Legumes	VEGETARIANA	Soja estufada com Couve de Bruxelas, Cenoura, Milho e Ervilhas	VEGETARIANA	Rissóis de Tofu com Arroz alegre
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 4									
20/mai	21/mai	22/mai	23/mai	24/mai					
SOPA	Alho-francês com Cenoura aos cubos	SOPA	Grão com Espinafres	SOPA	Nabiça	SOPA	Caldo-verde	SOPA	Juliana
PRATO	Rissóis de Peixe com Arroz de tomate	PRATO	Carne de Porco às Mercês	PRATO	Cação de Coentrada	PRATO	Jardineira de Carne	PRATO	Arroz de Polvo
DIETA GERAL	Pescada grelhada com molho de limão, Ervas aromáticas, Arroz de tomate e Legumes	DIETA GERAL	Vitela cozida com Arroz branco	DIETA GERAL	Palmeta grelhada com Batata assada	DIETA GERAL	Hambúrguer de Aves com Esparguete	DIETA GERAL	Red-Fish cozido com Batata e Legumes
DIETA CELÍACA	Pescada grelhada com molho de limão, Ervas aromáticas, Arroz de tomate e Legumes	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Arroz branco	DIETA CELÍACA	Palmeta grelhada com Batata assada	DIETA CELÍACA	Hambúrguer de Aves com Esparguete	DIETA CELÍACA	Red-Fish cozido com Batata e Legumes
VEGETARIANA	Chili Vegetariano	VEGETARIANA	Estufado de Cogumelos com Couve de Bruxelas, Curgete, Milho, Cenoura e Arroz branco	VEGETARIANA	Gratinado de Cogumelos e Curgete, Alho-francês e Macarrão	VEGETARIANA	Mistura de Legumes chineses, Ervilhas e Milho com Esparguete	VEGETARIANA	Crepes vegetarianos com Arroz de 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	logurte de Aromas	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 5									
27/mai	28/mai	29/mai	30/mai	31/mai					
SOPA	Couve-branca com Cenoura ripada	SOPA	Agrião	SOPA	Feijão-verde	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Lombardo com Nabo
PRATO	Almôndegas de Aves estufadas com molho de tomate e Arroz branco	PRATO	Massinha de Peixe com Delícias do Mar	PRATO	Empadão de Alheira com Espinafres	PRATO	Caldeirada de Peixe	PRATO	Strogonoff de Vitela
DIETA GERAL	Hambúrguer de Vaca grelhado com Arroz branco	DIETA GERAL	Cardinal no forno com Arroz de legumes	DIETA GERAL	Peru corado com Batata cozida	DIETA GERAL	Serielela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes
DIETA CELÍACA	Hambúrguer de Vaca com Arroz branco	DIETA CELÍACA	Cardinal no forno com Arroz de legumes	DIETA CELÍACA	Peru corado com Batata cozida	DIETA CELÍACA	Serielela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes
VEGETARIANA	Arroz de Cogumelos com Ervilhas, Cenoura e Couve de Bruxelas	VEGETARIANA	Legumes salteados com Massinhas e Soja	VEGETARIANA	Empadão de Legumes (feijão-verde, cenoura, ervilha, milho e curgete)	VEGETARIANA	Feijoada de Legumes	VEGETARIANA	Strogonoff de Legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura, milho e feijão-verde)
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	Queque	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.