

Semana 1									
03/jun		04/jun		05/jun		06/jun		07/jun	
SOPA	Creme de Cenoura com Massinhas	SOPA	Feijão-verde	SOPA	Nabiça	SOPA	Horta	SOPA	Alho-francês
PRATO	Douradinhos com Arroz de tomate	PRATO	Arroz de Carnes	PRATO	Pescadinha de rabo na boca com Arroz de pimentos	PRATO	Frango assado no forno com Esparguete	PRATO	Bacalhau à Gomes Sá
DIETA GERAL	Abrótea no forno com Batata assada	DIETA GERAL	Hambúrguer de Aves com Massa espiral	DIETA GERAL	Carapau grelhado com molho à espanhola	DIETA GERAL	Frango assado no forno com Esparguete	DIETA GERAL	Cardinal cozido com Batata e Legumes
DIETA CELÍACA	Abrótea no forno com Arroz de tomate	DIETA CELÍACA	Hambúrguer de Aves com Massa espiral sem glúten	DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com Batata e Legumes cozidos	DIETA CELÍACA	Frango assado no forno com Esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Cardinal cozido com Batata e Legumes
VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com Salada Russa (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura)	VEGETARIANA	Empadão de Legumes (feijão-verde, cenoura, ervilhas, milho e curgete)	VEGETARIANA	Feijoada de Tofu	VEGETARIANA	Esparguete vegetariano (rebentos de soja, cenoura ripada, lombardo, feijão-verde e tomate)	VEGETARIANA	Soja com Feijão-verde, Cogumelos, Couve de Bruxelas e Cenoura
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	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 2									
10/jun		11/jun		12/jun		13/jun		14/jun	
		SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Peixe com Coentros	SOPA	Saloia	SOPA	Feijão-verde
		PRATO	Gratinado de Peixe com Espinafres	PRATO	Carne de Porco assada com Batata à padeiro	PRATO	Arroz de Tamboril com Delícias do mar	PRATO	Feijoada à Portuguesa
		DIETA GERAL	Filetes no forno com molho de limão, ervas aromáticas e Arroz de cenoura	DIETA GERAL	Frango grelhado com Massa espiral e Legumes	DIETA GERAL	Pescada no forno com Batata assada	DIETA GERAL	Vitela cozida com Arroz branco
<b>FERIADO</b>		DIETA CELÍACA	Filetes no forno com molho de limão, ervas aromáticas, Arroz de cenoura e Legumes	DIETA CELÍACA	Frango grelhado com Massa espiral sem glúten e Legumes salteados	DIETA CELÍACA	Pescada no forno com Arroz alegre	DIETA CELÍACA	Vitela estufada com Arroz branco
		VEGETARIANA	Strogonoff de legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) com Arroz branco	VEGETARIANA	Lasanha Vegetariana	VEGETARIANA	Saladinha de Batata, Cenoura, Curgete, Brócolos e Ervilhas	VEGETARIANA	Hambúrguer vegetariano com Arroz de cenoura e Legumes
		VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista
		SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Gelado	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 3									
17/jun		18/jun		19/jun		20/jun		21/jun	
SOPA	Creme de Cenoura com Massinhas	SOPA	Espinafres	SOPA	Camponesa			SOPA	Creme de Ervilhas com Couve-flor
PRATO	Empadão de Atum com Queijo ralado	PRATO	Carne à Portuguesa	PRATO	Solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas			PRATO	Petinga frita com Arroz de tomate
DIETA GERAL	Cardinal cozido com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Hambúrguer de Aves com Massa espiral	DIETA GERAL	Solha grelhada com Batata e Legumes			DIETA GERAL	Lombinhos de Peixe com molho de limão, ervas aromáticas e Arroz de tomate
DIETA CELÍACA	Cardinal cozido com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Hambúrguer de Aves com Massa espiral sem glúten	DIETA CELÍACA	Solha grelhada com Arroz de tomate	<b>FERIADO</b>		DIETA CELÍACA	Lombinhos de Peixe com molho de limão, ervas aromáticas e Arroz de tomate
VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com Salada Russa (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura)	VEGETARIANA	Chili vegetariano (lombardo, cenoura, feijão-verde)	VEGETARIANA	Feijoada de Soja com Legumes			VEGETARIANA	Rissóis de Tofu com Arroz de tomate
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	Fruta da Época
Semana 4									
24/jun		25/jun		26/jun		27/jun		28/jun	
SOPA	Creme de Curgete	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Caldo-verde	SOPA	Feijão-verde com Cenoura	SOPA	Nabiça
PRATO	Salsichas enroladas com Couve-lombarda	PRATO	Rissóis de Camarão com Arroz de tomate	PRATO	Arroz de Pato	PRATO	Cação de coentrada	PRATO	Frango à passarinho
DIETA GERAL	Vitela cozida com Arroz alegre	DIETA GERAL	Palmeta no forno com molho de coentros e Arroz de cenoura	DIETA GERAL	Espetada de Perú com Esparguete ao alinho	DIETA GERAL	Pescada cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Frango Assado com Arroz branco
DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Arroz alegre	DIETA CELÍACA	Palmeta com molho de coentros e Arroz de cenoura	DIETA CELÍACA	Espetada de Peru com Esparguete ao alinho	DIETA CELÍACA	Saladinha de Batata, Cenoura, Curgete, Brócolos e Ervilhas	DIETA CELÍACA	Frango assado com Arroz branco
VEGETARIANA	Arroz de açafraão com Ervilhas, Soja e Cogumelos	VEGETARIANA	Lasanha de Legumes	VEGETARIANA	Crepes Vegetarianos com Arroz de tomate	VEGETARIANA	Favas guisadas com Cenoura, Curgete e Lombardo	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	Gelatina	SOBREMESA	Fruta da Época

**Nota:** A refeição contém, ou pode conter, os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. 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.