

Semana 1									
02/set		03/set		04/set		05/set		06/set	
SOPA	Caldo-verde	SOPA	Couve-lombarda	SOPA	Grão com Espinafres	SOPA	Alho-francês	SOPA	Juliana
PRATO	Carne de Porco à Portuguesa	PRATO	Carapauzinho frito com Arroz de feijão	PRATO	Frango de Fricassé	PRATO	Bacalhau com natas e Espinafres	PRATO	Lasanha de Carne
DIETA GERAL	Espetada de Peru grelhada com Arroz de cenoura	DIETA GERAL	Carapau grelhado com molho à espanhola e Batata cozida	DIETA GERAL	Bife de Frango grelhado com Arroz de tomate	DIETA GERAL	Salada de Bacalhau com Jardineira de Legumes e Batata	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes
DIETA CELÍACA	Espetada de Peru grelhada com Arroz de cenoura	DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com molho à espanhola e Batata cozida	DIETA CELÍACA	Bife de Frango grelhado com Arroz de tomate	DIETA CELÍACA	Salada de Bacalhau com Jardineira de Legumes e Batata	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes
VEGETARIANA	Soja estufada com Batata, Cenoura, Ervilhas e Feijão-verde	VEGETARIANA	Salada de Batata, Curgete, Brócolos, Cenoura e Ervilhas	VEGETARIANA	Grão-de-bico estufado com Ervilhas, Cenoura, Caril e Batata	VEGETARIANA	Mistura de Favas com Rebentos de Soja, Couve-Bruxelas e Cenoura	VEGETARIANA	Lasanha vegetariana
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	logurte de Aromas	SOBREMESA	Maçã Assada	SOBREMESA	Doce	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 2									
09/set		10/set		11/set		12/set		13/set	
SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Nabiça	SOPA	Caldo-verde	SOPA	Creme de Feijão-verde	SOPA	Portuguesa
PRATO	Saladinha de Atum com Feijão-frade e Ovo	PRATO	Peru assado no forno com Batata corada	PRATO	Palmeta grelhada com molho de limão, ervas aromáticas, Batata e Legumes	PRATO	Alheira com Ovo	PRATO	Calamares com Arroz de tomate malandrinho
DIETA GERAL	Pescada no forno com Batata e Cenoura	DIETA GERAL	Peru assado no forno com Arroz de cenoura	DIETA GERAL	Palmeta grelhada com molho de limão, ervas aromáticas, Batata e Legumes	DIETA GERAL	Perna de Frango no forno com Arroz de ervilhas	DIETA GERAL	Red-Fish no forno com Batata à padeiro
DIETA CELÍACA	Pescada no forno com Batata e Cenoura	DIETA CELÍACA	Peru assado com Arroz de cenoura	DIETA CELÍACA	Palmeta grelhada com molho de limão, ervas aromáticas, Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Perna de Frango no forno com Arroz de ervilhas	DIETA CELÍACA	Red-Fish no forno com Batata à padeiro
VEGETARIANA	Chili vegetariano com Arroz branco	VEGETARIANA	Stroganoff de legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) com Arroz branco	VEGETARIANA	Empadão de Legumes (pimento, cenoura ripada, alho-francês e curgete)	VEGETARIANA	Feijoada de Cogumelos com Arroz branco	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	logurte de Aromas	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 3									
16/set		17/set		18/set		19/set		20/set	
SOPA	Creme de Cenoura com Massinhas	SOPA	Feijão-branco com Espinafres	SOPA	Primavera	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Agrião
PRATO	Rolo de Carne no forno com Esparguete	PRATO	Bacalhau Espiritual	PRATO	Carne de Porco assada com Batata à padeiro	PRATO	Rissóis de Pescada com Arroz de pimentos	PRATO	Arroz de Pato
DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Filetes no forno com sumo de limão	DIETA GERAL	Frango no forno com Massa espiral	DIETA GERAL	Abrótea no forno com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Bifinhos de Frango grelhados com Arroz de legumes
DIETA CELÍACA	Vitela Cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Filetes no forno com sumo de limão e Arroz de cenoura	DIETA CELÍACA	Frango no forno com Massa espiral sem glúten	DIETA CELÍACA	Abrótea no forno com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Bifinhos de Frango grelhados com Arroz de legumes
VEGETARIANA	Soja estufada com Couve-lombarda, Cenoura, Milho e Ervilhas	VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com Ervilhas, Cenoura, Lombardo e Brócolos	VEGETARIANA	Rancho vegetariano	VEGETARIANA	Arroz de Lentilhas com Cenoura, Milho e Legumes salteados	VEGETARIANA	Favas guisadas com Cenoura, Milho e Couve-flor
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									
23/set		24/set		25/set		26/set		27/set	
SOPA	Nabiça	SOPA	Feijão-verde	SOPA	Alho-francês e Curgete	SOPA	Saloia	SOPA	Saloia
PRATO	Douradinhos com Arroz alegre	PRATO	Carne de Porco às Mercês com Macarrão	PRATO	Arrozinho de Polvo com Coentros	PRATO	Frango no forno com Esparguete ao alinho	PRATO	Cação de Coentrada
DIETA GERAL	Cardinal no forno com Batata corada	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Polvo cozido com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Frango no forno com Esparguete ao alinho	DIETA GERAL	Cação cozido com molho de cenoura e Puré de batata
DIETA CELÍACA	Cardinal no forno com Batata corada	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Polvo cozido com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Frango no forno com Esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Cação cozido com molho de cenoura e Puré de batata
VEGETARIANA	Jardineira de Legumes	VEGETARIANA	Cogumelos, Curgete, Couve-Bruxelas e Cenoura ripada no forno com Macarrão	VEGETARIANA	Empadão de Legumes (pimento, cenoura ripada, alho-francês e curgete)	VEGETARIANA	Esparguete com mistura de Legumes chineses	VEGETARIANA	Salada de Legumes (batata, couve-lombarda, ervilhas, milho e cenoura)
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Doce	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Queque	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 5									
30/set		01/out		02/out		03/out		04/out	
SOPA	Creme de Legumes com Ervilhas								
PRATO	Almôndegas de Aves estufadas com Massa espiral								
DIETA GERAL	Vitela cozida com Legumes salteados								
DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Legumes salteados								
VEGETARIANA	Estufado de Cogumelos com Tomate, Feijão-verde e Espiral								
VERDURA	Salada Mista								
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.