

Semana 1									
30/set		01/out		02/out		03/out		04/out	
SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Grão com Espinafres	SOPA	Alho-francês	SOPA	Juliana		
PRATO	Massinha de Peixe com Coentros	PRATO	Rancho à Uniself	PRATO	Salada de Atum com Batata e Legumes	PRATO	Costeletas de Porco à Salsicheiro com Arroz branco		
DIETA GERAL	Red- fish no forno com Batata corada	DIETA GERAL	Frango grelhado com Arroz de tomate	DIETA GERAL	Salada de Atum com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Hamburguer de Aves grelhado com Arroz de cenoura		
DIETA CELÍACA	Red- fish no forno com Batata corada	DIETA CELÍACA	Frango grelhado com Arroz de tomate	DIETA CELÍACA	Salada de Atum com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Hamburguer de Aves grelhado com Arroz de cenoura		
VEGETARIANA	Jardineira de Legumes	VEGETARIANA	Soja estufada com Ervilhas, Cenoura, Caril e Batata	VEGETARIANA	Mistura de Favas com Rebentos de Soja, Couve de Bruxelas e Cenoura	VEGETARIANA	Lasanha vegetariana		
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista		
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Maçã Assada	SOBREMESA	Queques / Fruta da época	SOBREMESA	Fruta da Época		
Semana 2									
07/out		08/out		09/out		10/out		11/out	
SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Feijão-verde	SOPA	Caldo-verde	SOPA	Saloia	SOPA	Portuguesa
PRATO	Calamares / Douradinhos com Arroz de tomate	PRATO	Feijoada à Portuguesa	PRATO	Petinga frita com Arroz de feijão	PRATO	Frango no forno com Esparguete ao alinho	PRATO	Palmeta no forno com molho de limão, ervas aromáticas e Arroz de legumes
DIETA GERAL	Pescada no forno com Batata e Cenoura	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Carapau grelhado com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Frango no forno com Esparguete ao alinho	DIETA GERAL	Palmeta grelhada com molho de limão, ervas aromáticas e Arroz de legumes
DIETA CELÍACA	Pescada no forno com Batata e Cenoura	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Frango no forno com Esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Palmeta grelhada com molho de limão, ervas aromáticas e Arroz de legumes
VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com Ervilha, Cenoura e Couve de Bruxelas	VEGETARIANA	Feijoada de cogumelos com Arroz branco	VEGETARIANA	Empadão de Legumes (pimento, cenoura ripada, alho-francês e curgete)	VEGETARIANA	Esparguete com mistura de Legumes chineses	VEGETARIANA	Arroz de açafrão com Ervilhas, Rebentos 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	Gelatina / Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 3									
14/out		15/out		16/out		17/out		18/out	
SOPA	Crema de Cenoura com Massinhas	SOPA	Couve-lombarda	SOPA	Primavera	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Agrião
PRATO	Esparguete à Bolonhesa	PRATO	Peixe gratinado com Espinafres e Cenoura	PRATO	Frango de Caril com Arroz branco	PRATO	Bacalhau à Gomes Sá	PRATO	Stogonoff de Vitela
DIETA GERAL	Hamburguer de Vaca grelhado com Esparguete	DIETA GERAL	Filetes no forno com sumo de limão e Arroz de cenoura	DIETA GERAL	Frango grelhado com Massa espiral	DIETA GERAL	Badejo cozido com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes
DIETA CELÍACA	Hamburguer de Vaca grelhado com Esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Filetes no forno com sumo de limão e Arroz de cenoura	DIETA CELÍACA	Frango grelhado com Massa espiral sem glúten	DIETA CELÍACA	Badejo cozido com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes
VEGETARIANA	Soja estufada com Couve-lombarda, Cenoura, Miho e Ervilhas	VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com Ervilhas e Cenoura	VEGETARIANA	Rancho vegetariano	VEGETARIANA	Salada de Batata, Curgete, Brócolos, Cenoura e Ervilhas	VEGETARIANA	Favas guisadas com Cenoura, Miho e Couve-flôr
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 / Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 4									
21/out		22/out		23/out		24/out		25/out	
SOPA	Nabiça	SOPA	Caldo-verde	SOPA	Alho-francês e Curgete	SOPA	Crema de Feijão-verde	SOPA	Saloia
PRATO	Arroz de Tamboril com Coentros	PRATO	Jardineira de Porco	PRATO	Carapauzinhos fritos com Arroz de grelos	PRATO	Arroz de Aves	PRATO	Red-fish no forno com Batata corada
DIETA GERAL	Filetes de Bacalhau no forno com Arroz de tomate	DIETA GERAL	Hamburguer de Aves com Macarrão	DIETA GERAL	Carapau grelhado com molho à espanhola e Batata cozida	DIETA GERAL	Frango cozido com Arroz de legumes	DIETA GERAL	Red-fish cozido com Batata corada
DIETA CELÍACA	Filetes de Bacalhau no forno com Arroz de tomate	DIETA CELÍACA	Hamburguer de Aves com Macarrão sem glúten	DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com molho à espanhola e Batata cozida	DIETA CELÍACA	Frango cozido com Arroz de legumes	DIETA CELÍACA	Red-fish cozido com Batata corada
VEGETARIANA	Arroz de açafrão com Ervilhas, Soja e Cogumelos	VEGETARIANA	Paelha vegetariana (arroz, cenoura, abóbora, pimento e seitan)	VEGETARIANA	Gratinado de Couve-flor com Curgete e Alho-francês	VEGETARIANA	Cogumelos e Curgete no forno com Macarrão	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	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Gelado / Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 5									
28/out		29/out		30/out		31/out		01/nov	
SOPA	Caldo-verde	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Juliana	SOPA	Sopa Camponesa		
PRATO	Almôndegas estufadas com molho de tomate e Esparguete	PRATO	Arroz de Atum	PRATO	Peru no forno com Batata à Padeiro	PRATO	Jardineira de Choco		
DIETA GERAL	Hamburguer de Vaca com Esparguete	DIETA GERAL	Cardinal cozido com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Frango grelhado com Arroz de cenoura	DIETA GERAL	Peixe-bobo no forno com Batata e Legumes		
DIETA CELÍACA	Hamburguer de Vaca com Esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Cardinal cozido com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Frango grelhado com Arroz de cenoura	DIETA CELÍACA	Peixe-bobo no forno com Batata e Legumes		
VEGETARIANA	Soja estufada com Batata, Cenoura, Ervilhas e Feijão-verde	VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com Salada Russa (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura)	VEGETARIANA	Feijoada de Cogumelos com Arroz branco	VEGETARIANA	Strogonoff de Legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura, milho e feijão-verde)		
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	Queques / 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.