

Semana 45											
04/nov		05/nov		06/nov		07/nov		08/nov		08/nov	
SOPA	Alho-francês com Curgete	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Nabiça	SOPA	Salvia	SOPA	Feijão-verde		
PRATO	Croquetes de Carne com Arroz de legumes	PRATO	Massinha de Peixe com Delícias do Mar e Coentros	PRATO	Empadão de Alheira com Espinafres	PRATO	Saladina de Atum com Batata, Cenoura, Ervilhas e Ovo	PRATO	Arroz de Pato		
DIETA GERAL	Hambúrguer de Vaca com Arroz de ervilhas	DIETA GERAL	Cardinal cozido com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Pescada no forno com Batata assada e Legumes	DIETA GERAL	Bifinhos de Frango grelhados com Arroz de tomate		
DIETA CELÍACA	Hambúrguer de Vaca com Arroz de ervilhas	DIETA CELÍACA	Cardinal cozido com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Pescada no forno com Batata assada	DIETA CELÍACA	Bifinhos de Frango grelhados com Arroz de tomate		
VEGETARIANA	Arroz de açafrão com Ervilhas, Soja e Cogumelos	VEGETARIANA	Massinha de Legumes (cenoura, ervilhas, couve de Bruxelas e lombardo)	VEGETARIANA	Lasanha vegetariana	VEGETARIANA	Saladina de Batata, Cenoura, Curgete, Brócolos, Milho e Ervilhas	VEGETARIANA	Rissóis de Tofu 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	Gelado / Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época		
Semana 46											
11/nov		12/nov		13/nov		14/nov		15/nov		15/nov	
SOPA	Crema de cenoura com Massinhas	SOPA	Espinafres	SOPA	Agrião	SOPA	Juliana	SOPA	Crema de Ervilhas com Couve-flor		
PRATO	Massinha de Peixe com Delícias do Mar e Coentros	PRATO	Rolo de Carne no forno com Esparguete ao alinho	PRATO	Bacalhau à Brás	PRATO	Frango assado no forno com Macarrão	PRATO	Filetes fritos com Arroz de pimentos		
DIETA GERAL	Peixe Bobo estufado com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Red-fish assado com Batata corada	DIETA GERAL	Frango assado no forno com Massa espiral	DIETA GERAL	Solha grelhada com Batata e Legumes		
DIETA CELÍACA	Peixe Bobo estufado com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Red-fish assado com Batata corada	DIETA CELÍACA	Frango assado no forno com Massa espiral sem glúten	DIETA CELÍACA	Solha grelhada com Batata e Legumes		
VEGETARIANA	Soja estufada com Couve-lombarda, Cenoura, Milho e Ervilhas	VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com Salada russa (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura)	VEGETARIANA	Gratinado de Couve-flor com Curgete e Alho-francês	VEGETARIANA	Macarrão vegetariano (rebentos de soja, cenoura ripada, lombardo, feijão-verde e tomate)	VEGETARIANA	Strogonoff de Legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) com Arroz de pimentos		
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista		
SOBREMESA	logurte de Aromas / Gelatina	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época		
Semana 47											
18/nov		19/nov		20/nov		21/nov		22/nov		22/nov	
SOPA	Crema de Curgete	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Caldo-verde	SOPA	Feijão-verde com Cenoura	SOPA	Nabiça		
PRATO	Esparguete à Bolonhesa	PRATO	Jardineira de Choco	PRATO	Feijoada à Portuguesa	PRATO	Bacalhau espiritual	PRATO	Tortilha à espanhola		
DIETA GERAL	Hambúrguer de Vaca grelhado com Esparguete	DIETA GERAL	Peixe no forno com molho de coentros e Arroz de cenoura	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Pescada grelhada com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Frango grelhado com molho de laranja e Arroz branco		
DIETA CELÍACA	Hambúrguer de Vaca grelhado com Esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Peixe no forno com molho de coentros e Arroz de cenoura	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Pescada grelhada com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Frango grelhado com molho de laranja e Arroz branco		
VEGETARIANA	Empadão de Legumes (pimento, cenoura ripada, alho-francês e curgete)	VEGETARIANA	Jardineira de Legumes	VEGETARIANA	Paella vegetariana	VEGETARIANA	Favas guisadas com Cenoura, Curgete e Lombardo	VEGETARIANA	Saladina de Batata, Cenoura, Curgete, Lombardo, Ervilhas e Soja		
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 48											
25/nov		26/nov		27/nov		28/nov		29/nov		29/nov	
SOPA	Alho-francês	SOPA	Couve-branca com Cenoura ripada	SOPA	Agrião	SOPA	Horta	SOPA	Espinafres		
PRATO	Rissóis de Peixe com Arroz de tomate	PRATO	Almôndegas mistas com molho de tomate e Esparguete	PRATO	Petinga frita com Arroz de grelos	PRATO	Arroz de Aves (frango e peru)	PRATO	Badejo ao alinho com Batata e Legumes		
DIETA GERAL	Cardinal estufado com Arroz e Legumes	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Carapau grelhado com molho à espanhola	DIETA GERAL	Hambúrguer de Vaca com Esparguete	DIETA GERAL	Badejo cozido com Batata e Legumes		
DIETA CELÍACA	Cardinal estufado com Arroz e Legumes	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com Batata e Legumes cozidos	DIETA CELÍACA	Hambúrguer de Aves com Esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Badejo cozido com Batata e Legumes		
VEGETARIANA	Arroz de Cogumelos com Ervilhas, Cenoura e Couve de Bruxelas	VEGETARIANA	Empadão de Legumes (feijão-verde, cenoura, ervilhas, milho e curgete)	VEGETARIANA	Crepes vegetarianos com Arroz de grelos	VEGETARIANA	Cogumelos, Curgete, Couve de Bruxelas e Cenoura ripada no forno com Esparguete	VEGETARIANA	Hambúrguer vegetariano com Salada russa (batata, cenoura e ervilhas)		
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 / 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, ¹³Tremçoços, 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.