

Semana 49									
02/dez		03/dez		04/dez		05/dez		06/dez	
SOPA	Creme de Legumes com Ervilhas	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Grão com Espinafres	SOPA	Alho-francês	SOPA	Juliana
PRATO	Almofadinhas de Carne com Arroz alegre	PRATO	Bolonhesa de Atum	PRATO	Feijoada à Uniself	PRATO	Bacalhau à Gomes Sá	PRATO	Bitoque de Porco
DIETA GERAL	Viela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Bacalhau fresco no forno com Batata corada	DIETA GERAL	Bife de Frango grelhado com Arroz de tomate	DIETA GERAL	Pescada cozida com Batata e Jardineira de Legumes	DIETA GERAL	Espetadas de Peru grelhadas com molho de limão e Esparguete
DIETA CELÍACA	Viela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Cardinal no forno com Batata corada	DIETA CELÍACA	Bife de Frango grelhado com Arroz de tomate	DIETA CELÍACA	Pescada cozida com Batata e Jardineira de Legumes	DIETA CELÍACA	Espetadas de Peru grelhadas com molho de limão e Esparguete sem glúten
VEGETARIANA	Estufado de Soja com Cogumelos, Tomate e Feijão-verde	VEGETARIANA	Jardineira de Legumes	VEGETARIANA	Rissóis de Tofu com Arroz de tomate	VEGETARIANA	Mistura de Favas com rebentos de Soja, Couve de Bruxelas e Cenoura	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	Maçã Assada / Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da época	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 50									
09/dez		10/dez		11/dez		12/dez		13/dez	
SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Feijão-verde	SOPA	Caldo-verde	SOPA	Saloia	SOPA	Portuguesa
PRATO	Calamares/ Douradinhos/ Rissóis de Pescada com Arroz de legumes	PRATO	Carne de Porco às Mercês com Esparguete	PRATO	Cação de Coentrada	PRATO	Frango no forno com Esparguete ao Alinho	PRATO	Filetes de Pescada Fritos com Arroz de feijão
DIETA GERAL	Palmeta no forno com Batata e Cenoura	DIETA GERAL	Hambúrguer de Vaca grelhado com Esparguete	DIETA GERAL	Solha grelhada com molho de limão, ervas aromáticas e Arroz de legumes	DIETA GERAL	Cozido com Arroz de legumes	DIETA GERAL	Cardinal grelhado com Batata cozida e Legumes
DIETA CELÍACA	Palmeta no forno com Batata e Cenoura	DIETA CELÍACA	Hambúrguer de Vaca grelhado com Esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Solha grelhada com molho de limão, ervas aromáticas e Arroz de legumes	DIETA CELÍACA	Frango cozido com Arroz de legumes	DIETA CELÍACA	Cardinal grelhado com Batata cozida e Legumes
VEGETARIANA	Chili vegetariano com Arroz branco	VEGETARIANA	Salteado de Legumes (cogumelos, curgete e mistura chinesa) com Esparguete	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 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	Gelatina / Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 51									
16/dez		17/dez		18/dez		19/dez		20/dez	
SOPA	Creme de Cenoura com Massinhas	SOPA	Feijão-branco com Espinafres	SOPA	Primavera	SOPA	Couve-lombarda	SOPA	Agrião
PRATO	Esparguete à Bolonhesa	PRATO	Pescada gratinada com Cenoura e Espinafres	PRATO	Costeletas de Porco à Salsicheiro	PRATO	Carapauzinhos fritos com Arroz de feijão	PRATO	Arroz de Pato
DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Filetes no forno com sumo de limão, Alecrim e Arroz de cenoura	DIETA GERAL	Frango assado com Massa espiral	DIETA GERAL	Carapau grelhado com molho à espanhola e Batata cozida	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	Carapau grelhado com molho à espanhola e Batata cozida	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 e Cenoura	VEGETARIANA	Stroganoff de Legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) com Arroz de pimentos	VEGETARIANA	Salada de Batata, Curgete, Brócolos, Cenoura e Ervilhas	VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com Salada Russa (batata, ervilhas, feijão-verde 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	Queques / Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 52									
23/dez		24/dez		25/dez		26/dez		27/dez	
SOPA	Nabiça							SOPA	Feijão-verde
PRATO	Pataniscas de Bacalhau com Arroz de pimentos							PRATO	Arroz de Polvo com Coentros
DIETA GERAL	Filetes de Bacalhau no forno com Arroz de tomate							DIETA GERAL	Cardinal cozido com Batata e Legumes
DIETA CELÍACA	Filetes de Bacalhau no forno com Arroz de tomate							DIETA CELÍACA	Cardinal cozido com Batata e Legumes
VEGETARIANA	Paella vegetariana (arroz, cenoura, abóbora, pimento e seitan)							VEGETARIANA	Saladinha de Feijão-frade com Batata, legumes e ovo
VERDURA	Salada Mista							VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA	Fruta da Época							SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 53									
30/dez		31/dez		01/jan		02/jan		03/jan	
SOPA	Alho-francês com tosta								
PRATO	Stroganoff de Frango com Arroz branco								
DIETA GERAL	Frango grelhado com molho de ervas aromáticas								
DIETA CELÍACA	Frango grelhado com molho de ervas aromáticas								
VEGETARIANA	Lasanha vegetariana								
VERDURA	Salada Mista								
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.