

Semana 1									
30/dez		31/dez		01/jan		02/jan		03/jan	
								SOPA	Caldo-verde
								PRATO	Solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas
								DIETA GERAL	Solha grelhada com Arroz de cogumelos e molho de limão
								DIETA CELÍACA	Solha grelhada com Arroz de cogumelos e molho de limão
								VEGETARIANA	Arroz de açafrão com Ervilhas, Rebentos de Soja e Cogumelos
								VERDURA	Salada Mista
								SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 2									
06/jan		07/jan		08/jan		09/jan		10/jan	
SOPA	Alho-francês com Curgete	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Nabiça	SOPA	Saloia	SOPA	Feijão-verde
PRATO	Croquetes/almofadinhas de Carne com Arroz de tomate	PRATO	Massinha de Peixe com Delícias do Mar	PRATO	Isclas à Portuguesa	PRATO	Saladinha de Atum com Feijão-frade e Ovo	PRATO	Arroz de Pato
DIETA GERAL	Hambúrguer de Vaca no forno com Arroz de tomate	DIETA GERAL	Filetes no forno com molho de limão, ervas aromáticas e Batata cozida	DIETA GERAL	Frango grelhado com Arroz alegre	DIETA GERAL	Pescada no forno com Batata e Cenoura	DIETA GERAL	Espetada de Peru grelhada com Massa espiral e Legumes
DIETA CELÍACA	Hambúrguer de Vaca simples com Arroz de tomate	DIETA CELÍACA	Filetes no forno com molho de limão, ervas aromáticas e Batata cozida	DIETA CELÍACA	Frango grelhado com Arroz alegre	DIETA CELÍACA	Pescada no forno com Batata e Cenoura	DIETA CELÍACA	Espetada de Peru grelhada com Massa espiral sem glúten e Legumes salteados
VEGETARIANA	Strogonoff de Legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) com Arroz branco	VEGETARIANA	Saladinha de Batata, Cenoura, Curgete, Brócolos e Ervilhas	VEGETARIANA	Lasanha vegetariana	VEGETARIANA	Chili vegetariano com Arroz branco	VEGETARIANA	Crepes vegetarianos com Arroz alegre
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	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 3									
13/jan		14/jan		15/jan		16/jan		17/jan	
SOPA	Crema de Cenoura com Massinhas	SOPA	Espinafres	SOPA	Agrião	SOPA	Juliana	SOPA	Crema de Ervilhas com Couve-flor
PRATO	Arroz de Atum	PRATO	Carne à Uniself (salsichas, frango, carne de porco e cogumelos) com Macarrão	PRATO	Arroz de Polvo	PRATO	Frango assado no forno com Esparguete ao alinho	PRATO	Bacalhau fresco de Cebolada
DIETA GERAL	Palmeta grelhada com Batata e Legumes (cenoura, brócolos)	DIETA GERAL	Frango cozido com Arroz de ervilhas	DIETA GERAL	Carapau grelhado com molho à espanhola	DIETA GERAL	Frango cozido com Arroz de cenoura	DIETA GERAL	Bacalhau fresco cozido com Batata e Legumes
DIETA CELÍACA	Palmeta grelhada com Batata e Legumes (cenoura, brócolos)	DIETA CELÍACA	Frango cozido com Arroz de ervilhas	DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com Batata e Legumes cozidos	DIETA CELÍACA	Frango cozido com Arroz de cenoura	DIETA CELÍACA	Bacalhau fresco cozido com Batata e Legumes
VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com Salada russa (batata, ervilhas, brócolos e cenoura)	VEGETARIANA	Macarrão vegetariano (rebentos de soja, cenoura ripada, lombardo, feijão-verde e tomate)	VEGETARIANA	Feijoada de Soja com Legumes	VEGETARIANA	Esparguete vegetariano (rebentos de soja, cenoura ripada, lombardo, feijão-verde e tomate)	VEGETARIANA	Hambúrguer vegetariano 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	Iogurte	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 4									
20/jan		21/jan		22/jan		23/jan		24/jan	
SOPA	Crema de Curgete	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Caldo-verde	SOPA	Feijão-verde com Cenoura	SOPA	Nabiça
PRATO	Esparguete à bolonhesa	PRATO	Salada de Pescada com Batata Feijão-verde, Cenoura e Ovo	PRATO	Lombo de Porco assado com molho de mostarda, Laranja e Batata corada	PRATO	Bacalhau Espiritual	PRATO	Strogonoff de Frango com Arroz branco
DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Pescada no forno com Batata cozida e Legumes	DIETA GERAL	Espetada de Peru com Arroz de pimentos	DIETA GERAL	Palmeta no forno com molho de coentros e Batata cozida	DIETA GERAL	Frango grelhado com Arroz de legumes
DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Pescada com Batata cozida e Legumes	DIETA CELÍACA	Espetada de Peru com Arroz de pimentos	DIETA CELÍACA	Palmeta com molho de coentros e Batata cozida	DIETA CELÍACA	Frango grelhado com Arroz de legumes
VEGETARIANA	Soja estufada com Cogumelos, Ervilhas, Cenoura e Esparguete	VEGETARIANA	Favas guisadas com Cenoura, Curgete e Lombardo	VEGETARIANA	Lasanha de Legumes	VEGETARIANA	Legumes salteados (feijão-verde, cenoura, ervilhas, milho e curgete)	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
Semana 5									
27/jan		28/jan		29/jan		30/jan		31/jan	
SOPA	Alho-francês	SOPA	Couve-branca com Cenoura ripada	SOPA	Agrião	SOPA	Espinafres	SOPA	Horta
PRATO	Rissóis de Peixe com Arroz de tomate	PRATO	Rolo de Carne com Esparguete	PRATO	Bacalhau à Brás	PRATO	Arroz de Carnes	PRATO	Cação de Coentrada
DIETA GERAL	Cardinal no forno com Arroz e Legumes	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Red-fish no forno com Batata e Legumes cozidos	DIETA GERAL	Carne cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Solha grelhada com Arroz de cogumelos e molho de limão
DIETA CELÍACA	Cardinal no forno com Arroz e Legumes	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Red-fish no forno com Batata e Legumes cozidos	DIETA CELÍACA	Carne cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Solha grelhada com Arroz de cogumelos e molho de limão
VEGETARIANA	Arroz de Cogumelos com Ervilhas, Cenoura e Brócolos	VEGETARIANA	Bolonhesa de Soja (cenoura, curgete e ervilhas)	VEGETARIANA	Feijoada de Seitan	VEGETARIANA	Estufado de Ervilhas com Couve de Bruxelas, Curgete, Milho, Cenoura e 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	VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Gelado	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.