

Semana 6									
03/fev		04/fev		05/fev		06/fev		07/fev	
SOPA	Caldo-verde	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Grão com Espinafres	SOPA	Alho-francês	SOPA	Juliana
PRATO	Almôndegas estufadas com molho de tomate e Esparguete	PRATO	Saladinha de Atum com Feijão-frade e Ovo	PRATO	Costeletas de Porco à Salsicheiro com Arroz branco	PRATO	Bacalhau Espiritual	PRATO	Rancho à Uniself
DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Filetes no forno com Batata e Cenoura	DIETA GERAL	Frango grelhado com Arroz de tomate	DIETA GERAL	Pescada cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Hambúrguer de Vaca no forno com Arroz de cenoura
DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Filetes no forno com Batata e Cenoura	DIETA CELÍACA	Frango grelhado com Arroz de tomate	DIETA CELÍACA	Pescada cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Hambúrguer de Vaca com Arroz de cenoura
VEGETARIANA	Soja estufada com Batata, Cenoura, Ervilhas e Feijão-verde	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	VERDURA	Salada Mista
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Maçã Assada	SOBREMESA	Queque	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 7									
10/fev		11/fev		12/fev		13/fev		14/fev	
SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Feijão-verde	SOPA	Caldo-verde	SOPA	Saloia	SOPA	Portuguesa
PRATO	Bolonhesa de Atum	PRATO	Arroz de Peru no forno com Chouriço	PRATO	Petinga frita com Arroz de pimentos	PRATO	Frango no forno com Macaronete ao alinho	PRATO	Bacalhau fresco com molho de cebolada e Batata corada
DIETA GERAL	Cardinal no forno com Batata e Cenoura	DIETA GERAL	Peru cozido com Arroz de legumes	DIETA GERAL	Carapau grelhado com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Frango cozido com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Bacalhau fresco cozido com Batata corada
DIETA CELÍACA	Cardinal no forno com Batata e Cenoura	DIETA CELÍACA	Peru cozido com Arroz de legumes	DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Frango cozido com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Bacalhau cozido com Batata corada
VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com Ervilhas, Cenoura e Couve de Bruxelas	VEGETARIANA	Feijoada de cogumelos com Arroz branco	VEGETARIANA	Empadão de Legumes (pimento, cenoura ripada, alho-francês e curgete)	VEGETARIANA	Macaronete 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	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 8									
17/fev		18/fev		19/fev		20/fev		21/fev	
SOPA	Crema de Cenoura com Massinhas	SOPA	Couve-lombarda	SOPA	Primavera	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Agrião
PRATO	Empadão de Carne	PRATO	Peixe gratinado com Espinafres e Cenoura	PRATO	Frango de Fricassé	PRATO	Rissóis de Pescada com Arroz de tomate	PRATO	Isclas à portuguesa
DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Filetes no forno com sumo de limão e Arroz de cenoura	DIETA GERAL	Frango grelhado com Massa espiral	DIETA GERAL	Peixe cozido com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Espetada de Peru com Arroz alegre
DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Filetes no forno com sumo de limão e Arroz de cenoura	DIETA CELÍACA	Frango grelhado com Massa espiral sem glúten	DIETA CELÍACA	Peixe cozido com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Espetada de Peru com Arroz alegre
VEGETARIANA	Soja estufada com Couve-lombarda, Cenoura, Milho 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, Milho 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	iogurte	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 9									
24/fev		25/fev		26/fev		27/fev		28/fev	
						SOPA	Crema de Feijão-verde	SOPA	Saloia
						PRATO	Rolo de Carne com Esparguete	PRATO	Solha frita com Açorda
						DIETA GERAL	Frango cozido com Arroz de legumes	DIETA GERAL	Red-fish cozido com Batata corada
						DIETA CELÍACA	Frango cozido com Arroz de legumes	DIETA CELÍACA	Red-fish no forno com Batata corada
						VEGETARIANA	Stroganoff de legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura milho e feijão-verde)	VEGETARIANA	Salada de Legumes (batata, couve-lombarda, ervilhas, milho e cenoura)
						VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista
						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.