

Semana 10									
02/mar		03/mar		04/mar		05/mar		06/mar	
SOPA	Alho-francês com Curgete	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Nabiça	SOPA	Salvia	SOPA	Peixe com Coentros
PRATO	Almondegas de Vaca com Esparguete	PRATO	Bacalhau gratinado com Espinafres	PRATO	Carne de Porco assada com molho de mostarda e Batata à padeiro	PRATO	Esparguete de Atum	PRATO	Arroz de Pato
DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Filetes no forno com molho de limão e ervas aromáticas com Arroz de cenoura	DIETA GERAL	Frango grelhado com Arroz de cenoura	DIETA GERAL	Red-fish no forno com Arroz alegre	DIETA GERAL	Frango cozido e Arroz branco
DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Filetes no forno com molho de limão e ervas aromáticas com Arroz de cenoura e Legumes	DIETA CELÍACA	Frango grelhado com Arroz de cenoura	DIETA CELÍACA	Red-fish no forno com Arroz alegre	DIETA CELÍACA	Frango cozido e Arroz branco
VEGETARIANA	Mistura de Legumes chineses, Ervilhas e Milho com Esparguete	VEGETARIANA	Legumes salteados (feijão-verde, cenoura, ervilhas, milho e curgete)	VEGETARIANA	Hambúrguer Vegetariano com Arroz de cenoura e Legumes	VEGETARIANA	Favas guisadas com Cenoura, Curgete e Lombardo	VEGETARIANA	Stroganoff de Legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) com Arroz branco
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 11									
09/mar		10/mar		11/mar		12/mar		13/mar	
SOPA	Crema de Cenoura com Massinhas	SOPA	Espinafres	SOPA	Agrião	SOPA	Juliana	SOPA	Crema de Ervilhas com Couve-flor
PRATO	Rissóis de Peixe com Arroz de tomate	PRATO	Esparguete à Bolonhesa	PRATO	Petinga frita com Arroz de feijão	PRATO	Frango assado no forno com Esparguete ao alinho	PRATO	Pasteis de Bacalhau com Arroz de pimentos
DIETA GERAL	Pescada cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Carapau grelhado com Batata e Legumes cozidos	DIETA GERAL	Frango cozido com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Cardinal grelhado com Batata e Legumes
DIETA CELÍACA	Pescada cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com Batata e Legumes cozidos	DIETA CELÍACA	Frango cozido com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Cardinal grelhado com Batata e Legumes
VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com Ervilhas, Cenoura e Couve de Bruxelas	VEGETARIANA	Rancho vegetariano (rebentos soja, cenoura ripada, lombardo, feijão-verde)	VEGETARIANA	Feijoada de Soja com Legumes verde	VEGETARIANA	Esparguete Vegetariano (rebentos de soja, cenoura ripada, lombardo, feijão-verde e tomate)	VEGETARIANA	Crepes Vegetarianos 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	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 12									
16/mar		17/mar		18/mar		19/mar		20/mar	
SOPA	Crema de Curgete	SOPA	Canja de Galinha	SOPA	Caldo-verde	SOPA	Feijão-verde com Cenoura	SOPA	Peixe com Coentros
PRATO	Rolo de Carne com Esparguete	PRATO	Salada de Atum com Feijão-frade, Batata e Ovo	PRATO	Alheira com Ovo	PRATO	Massinha de Peixe com Delícias do Mar e Coentros	PRATO	Stroganoff de Frango com Arroz branco
DIETA GERAL	Frango cozido com Arroz de legumes	DIETA GERAL	Pescada cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Espetada de Peru grelhada com Arroz e Milho	DIETA GERAL	Palmeta no forno com molho de coentros e Arroz de cenoura	DIETA GERAL	Cozido simples (frango e vaca)
DIETA CELÍACA	Frango cozido com Arroz de legumes	DIETA CELÍACA	Saladinha de Batata, Cenoura, Curgete, Brócolos e Ervilhas	DIETA CELÍACA	Espetada de Peru grelhada com Arroz e Milho	DIETA CELÍACA	Palmeta com molho de coentros e Arroz de cenoura	DIETA CELÍACA	Cozido simples (frango e vaca)
VEGETARIANA	Esparguete de Açafrão com Ervilhas, Soja e Cogumelos	VEGETARIANA	Lentilhas guisadas com Cenoura, Curgete e Lombardo	VEGETARIANA	Lasanha de Legumes	VEGETARIANA	Massinha com mistura chinesa, Lombardo 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	Fruta da Época	SOBREMESA	logurte	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 13									
23/mar		24/mar		25/mar		26/mar		27/mar	
SOPA	Alho-francês	SOPA	Couve branca com Cenoura ripada	SOPA	Agrião	SOPA	Horta	SOPA	Juliana
PRATO	Rissóis de Peixe com Arroz de tomate	PRATO	Arroz de Carnes à salsicheiro (salsichas, frango, peru)	PRATO	Bacalhau fresco com molho de cebolada e Batata corada	PRATO	Jardineira de Carnes	PRATO	Solha no forno com Arroz de ervilhas
DIETA GERAL	Pescada cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Hambúrguer de Vaca grelhado com Arroz alegre	DIETA GERAL	Bacalhau fresco cozido com Batata cozida e Legumes	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Carapau grelhado com Batata e Legumes cozidos
DIETA CELÍACA	Pescada cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Hambúrguer de Vaca grelhado com Arroz alegre	DIETA CELÍACA	Bacalhau fresco com Batata cozida e Legumes	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com Batata e Legumes cozidos
VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com Ervilhas, Cenoura e Couve de Bruxelas	VEGETARIANA	Bolonhesa de Soja (cenoura, curgete e ervilhas)	VEGETARIANA	Arroz de Seitan	VEGETARIANA	Legumes salteados (feijão-verde, cenoura, ervilhas, milho e curgete) com Batata	VEGETARIANA	Almondegas Vegetarianas com Arroz de pimentos
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 14									
30/mar		31/mar		01/abr		02/abr		03/abr	
SOPA	Crema de Cenoura com Couve-flor	SOPA	Canja de Galinha						
PRATO	Almofadinhas de Carne/Croquetes com Arroz de tomate	PRATO	Salada de Peixe (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) com ovo						
DIETA GERAL	Frango cozido com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Pescada cozida com Batata e Legumes						
DIETA CELÍACA	Frango cozido com Batata e Legumes	DIETA CELÍACA	Pescada cozida com Batata e Legumes						
VEGETARIANA	Legumes salteados (brócolos, cenoura, ervilhas, milho e cogumelos) com Arroz	VEGETARIANA	Chili Vegetariano com Arroz branco						
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista						
SOBREMESA	Fruta da Época	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.