

Semana 1									
04/set		05/set		06/set		07/set		07/set	
SOPA	Feijão-verde	SOPA	Creme de cenoura	SOPA	Caldo-verde	SOPA	Alho-francês		
PRATO	Costeletas de porco à Salsicheiro com arroz de legumes	PRATO	Filetes de pescada fritos com salada russa de legumes	PRATO	Arroz de pato com chouriço	PRATO	Salada de grão com bacalhau e ovo cozido		
DIETA GERAL	Costeletas de porco grelhadas com arroz de legumes	DIETA GERAL	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos	DIETA GERAL	Frango corado com arroz branco e feijão-verde cozido	DIETA GERAL	Pescada grelhada com batata, cenoura e couve de Bruxelas		
DIETA CELÍACA	Costeletas de porco grelhadas com arroz de legumes	DIETA CELÍACA	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos	DIETA CELÍACA	Frango corado com arroz branco e feijão-verde cozido	DIETA CELÍACA	Pescada grelhada com batata, cenoura e couve de Bruxelas		
VEGETARIANA	Lasanha de brócolos e milho	VEGETARIANA	Macarrão com soja, cogumelos, cenoura e feijão-verde	VEGETARIANA	Hambúrguer de espinafres com arroz	VEGETARIANA	Gratinado de batata, grão e brócolos		
VERDURA	Salada de cenoura, pepino e couve-roxa	VERDURA	Salada de alface, tomate e milho	VERDURA	Salada de cenoura, beterraba e pepino	VERDURA	Salada de alface, cenoura e beterraba		
SOBREMESA	Fruta da época	SOBREMESA	Fruta da época	SOBREMESA	Gelatina	SOBREMESA	Fruta da época		
Semana 2									
10/set		11/set		12/set		13/set		14/set	
SOPA	Creme de ervilhas	SOPA	Abóbora com coentros	SOPA	Espinafres	SOPA	Feijão com lombardo	SOPA	Canja com massinhas
PRATO	Esparguete à bolonhesa	PRATO	Rissóis de pescada com arroz de cenoura	PRATO	Carne de porco assada com batata assada	PRATO	Arroz de atum	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá
DIETA GERAL	Bife de frango grelhado com esparguete e brócolos	DIETA GERAL	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde	DIETA GERAL	Frango grelhado com arroz e salada	DIETA GERAL	Solha no forno simples com arroz de grelos	DIETA GERAL	Abrótea cozida com batata, cenoura e couve-flor
DIETA CELÍACA	Bife de frango grelhado com esparguete sem glúten e brócolos	DIETA CELÍACA	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde	DIETA CELÍACA	Frango grelhado com arroz e salada	DIETA CELÍACA	Solha no forno simples com arroz de grelos	DIETA CELÍACA	Abrótea cozida com batata, cenoura e couve-flor
VEGETARIANA	Rissóis de tofu com salada russa de legumes	VEGETARIANA	Estufado de lentilhas com cenoura, alho-francês e soja	VEGETARIANA	Massa espiral com salteado de feijão-verde cenoura e cogumelos	VEGETARIANA	Feijoada de tofu	VEGETARIANA	Gratinado de couve-flor, cenoura, curgete e cogumelos
VERDURA	Salada de alface, pepino e milho	VERDURA	Salada de tomate, beterraba e pepino	VERDURA	Salada de alface, couve-roxa e milho	VERDURA	Salada de alface, tomate e pepino	VERDURA	Salada de pepino, alface e beterraba
SOBREMESA	Fruta da época	SOBREMESA	Fruta da época	SOBREMESA	Fruta da época	SOBREMESA	Gelado	SOBREMESA	Fruta da época
Semana 3									
17/set		18/set		19/set		20/set		21/set	
SOPA	Curgete com cubinhos de cenoura	SOPA	Nabiça	SOPA	Lombardo	SOPA	Canja de galinha	SOPA	Creme de brócolos
PRATO	Nuguettes de frango com arroz de ervilhas	PRATO	Massinha de peixe com delicias do mar	PRATO	Carne de porco à alentejana	PRATO	Filetes à Brás	PRATO	Feijoada à transmontana com arroz branco
DIETA GERAL	Frango cozido com arroz de ervilhas	DIETA GERAL	Red-fish assado ao natural com batata cozida e feijão-verde	DIETA GERAL	Bife de frango grelhado com massa espiral	DIETA GERAL	Filetes no forno ao natural com arroz de legumes	DIETA GERAL	Perna de frango estufada simples com massa macarronete
DIETA CELÍACA	Frango cozido com arroz de ervilhas	DIETA CELÍACA	Red-fish assado ao natural com batata cozida e feijão-verde	DIETA CELÍACA	Bife de frango grelhado com massa espiral sem glúten	DIETA CELÍACA	Filetes no forno ao natural com arroz de legumes	DIETA CELÍACA	Perna de frango estufada simples com massa sem glúten
VEGETARIANA	Jardineira de soja	VEGETARIANA	Estufado de soja, cogumelos, curgete, cenoura e pimento	VEGETARIANA	Rancho vegetariano	VEGETARIANA	Lasanha de alho-francês, couve-flor, cenoura e milho	VEGETARIANA	Feijoada de Tofu
VERDURA	Salada de tomate, pepino e milho	VERDURA	Salada de alface, beterraba e milho	VERDURA	Salada de alface, pepino e couve-roxa	VERDURA	Salada de tomate, pepino e milho	VERDURA	Salada de alface, cenoura e beterraba
SOBREMESA	Fruta da época	SOBREMESA	Fruta da época	SOBREMESA	Fruta da época	SOBREMESA	logurte aroma	SOBREMESA	Fruta da época
Semana 4									
24/set		25/set		26/set		27/set		28/set	
SOPA	Feijão-verde	SOPA	Agrião	SOPA	Caldo-verde	SOPA	Juliana	SOPA	Cenoura e grelos
PRATO	Tesourinhos de pescada com arroz de cenoura	PRATO	Almondegas estufadas em tomate e esparguete	PRATO	Rissóis de camarão com arroz de tomate	PRATO	Bacalhau com natas	PRATO	Alheira com ovo estrelado, batata frita e arroz
DIETA GERAL	Pescada cozida com batata, cenoura e couve de Bruxelas	DIETA GERAL	Frango corado com esparguete	DIETA GERAL	Abrótea estufada simples com batata, cenoura e brócolos	DIETA GERAL	Pescada grelhada com batata, cenoura e feijão-verde	DIETA GERAL	Bife de frango grelhado com arroz e feijão-verde
DIETA CELÍACA	Tesourinhos de pescada no forno com arroz de cenoura	DIETA CELÍACA	Frango corado com esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Abrótea estufada simples com batata, cenoura e brócolos	DIETA CELÍACA	Pescada grelhada, batata, cenoura e feijão-verde	DIETA CELÍACA	Bife de frango grelhado com arroz e feijão-verde
VEGETARIANA	Massada de legumes (brócolos, cenoura, curgete e soja)	VEGETARIANA	Hambúrguer vegetariano com arroz e cogumelos	VEGETARIANA	Crepes vegetarianos com arroz de legumes	VEGETARIANA	Feijão com lombardo, soja e cenoura aos cubos	VEGETARIANA	Hambúrguer de couve-flor com arroz de pimentos
VERDURA	Salada de alface, cenoura e beterraba	VERDURA	Salada de tomate, pepino e couve-roxa	VERDURA	Salada de alface, beterraba e milho	VERDURA	Salada de tomate, cenoura e milho	VERDURA	Salada de alface, pepino e beterraba
SOBREMESA	Fruta da época	SOBREMESA	Fruta da época	SOBREMESA	Fruta da época	SOBREMESA	Gelatina	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.