

Semana 1									
01/out		02/out		03/out		04/out		05/out	
SOPA	Creme de Legumes	SOPA	Feijão-verde	SOPA	Nabiça	SOPA	Creme de Vegetais		
PRATO	Esparguete com Atum	PRATO	Arroz de Carnes	PRATO	Bacalhau com Natas	PRATO	Carne Porco à Portuguesa com Arroz de Cenoura		
DIETA GERAL	Pescada cozida com Batata e Legumes cozidos	DIETA GERAL	Febras Grelhadas com Arroz de Cenoura e Feijão-verde cozido	DIETA GERAL	Pescada cozida com Batata e Brócolos cozidos	DIETA GERAL	Frango ao natural com Arroz de Cenoura		
DIETA CELÍACA	Estufado de Legumes com Couve de Bruxelas e Cenoura	DIETA CELÍACA	Febras grelhadas com Cenoura e Feijão-verde cozido	DIETA CELÍACA	Pescada cozida com Batata e Brócolos cozidos	DIETA CELÍACA	Frango ao natural com Massa espiral sem glúten		Feriado
VEGETARIANA	Esparguete de Legumes (Brócolos, Alho-francês, Cenoura, Ervilhas e Feijão-Verde)	VEGETARIANA	Paelha vegetariana (Arroz, Cenoura, Abóbora, Pimento e Tofu)	VEGETARIANA	Rancho vegetariano (Lombardo, Cenoura, Brócolos, Grão e Macarronete)	VEGETARIANA	Gratinado de Legumes com Feijão branco e Cenoura aos cubos		
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		
Semana 2									
08/out		09/out		10/out		11/out		12/out	
SOPA	Creme de Cenoura	SOPA	Feijão-verde	SOPA	Caldo Verde	SOPA	Canja de Galinha (massinha cuscus)	SOPA	Espinafres
PRATO	Esparguete à Bolonhesa	PRATO	Rissóis de Pescada com Arroz de Legumes	PRATO	Mini Cozido (Porco e Vaca)	PRATO	Saladinha de Atum (Batata, Cenoura, Ervilha e Ovo)	PRATO	Arroz de Pato
DIETA GERAL	Bife de Frango grelhado com esparguete	DIETA GERAL	Red-Fish assado simples com Arroz de Lombardo e Cenoura aos cubos	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Saladinha de Pescada (Batata, Cenoura, Ervilha e Ovo)	DIETA GERAL	Pato estufado simples com Legumes salteados
DIETA CELÍACA	Bife de Frango grelhado com Esparguete sem glúten	DIETA CELÍACA	Red-Fish assado simples com Arroz de Lombardo e Cenoura aos cubos	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Legumes e Arroz branco	DIETA CELÍACA	Saladinha de Pescada (Batata, Cenoura, Ervilha e Ovo)	DIETA CELÍACA	Frango estufado simples com Esparguete sem glúten
VEGETARIANA	Estufado de Soja com Legumes (Lombardo, Brócolos, Cenoura e Batata)	VEGETARIANA	Stroganoff de Legumes (Ervilha, Cogumelos e Soja) com Arroz	VEGETARIANA	Salada Rica de Grão (Azeitona, Cenoura, Tomate, Brócolos e Pimento)	VEGETARIANA	Abóbora Assada com Feijão Preto e Arroz de Legumes	VEGETARIANA	Macarrão sem glúten com Legumes salteados (Favas, Milho 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	Gelatina	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 3									
15/out		16/out		17/out		18/out		19/out	
SOPA	Nabiça	SOPA	Alho-francês	SOPA	Juliana	SOPA	Horta	SOPA	Creme de Alface
PRATO	Massinha de Peixe com Delícias do Mar e Coentros	PRATO	Hambúrguer de aves com Arroz alegre (Milho e Cenoura)	PRATO	Arroz de Tamboril	PRATO	Frango assado com Arroz de Cenoura	PRATO	Marmotinha frita com Arroz de Tomate
DIETA GERAL	Filetes ao natural com Batata e Cenoura aos Cubos	DIETA GERAL	Hambúrguer de aves com Arroz Alegre (Milho e Cenoura)	DIETA GERAL	Carapau grelhado com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Frango ao natural com Arroz de Cenoura e Brócolos	DIETA GERAL	Carapau grelhado com Batata e Legumes
DIETA CELÍACA	Red-Fish cozido com Batata, Brócolos e Cenoura	DIETA CELÍACA	Febras Grelhadas com Arroz de Cenoura e Couve-flor	DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com Batata e Legumes salteados	DIETA CELÍACA	Frango corado ao natural com Arroz branco	DIETA CELÍACA	Carapau grelhado com Arroz branco e Legumes
VEGETARIANA	Estufado de Legumes com Cogumelos (Macedónia, Cenoura e Couve-flor)	VEGETARIANA	Cotovelinhos estufados com Vegetais (Cenoura, Feijão-verde e Curgete)	VEGETARIANA	Feijão guisado com Legumes (Tomate, Curgete e Alho-francês)	VEGETARIANA	Empadão de Arroz com Legumes (Tomate, Alho-francês e Cenoura)	VEGETARIANA	Cuscus de Legumes (Cenoura, Tomate, Couve de Bruxelas e Grão-de-bico)
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 de aromas	SOBREMESA	Fruta da Época
Semana 4									
22/out		23/out		24/out		25/out		26/out	
SOPA	Lombardo	SOPA	Creme de Abóbora	SOPA	Agrião	SOPA	Canja de Galinha (Massinha Cuscus)	SOPA	Nabiça
PRATO	Esparguete à Uniself (Salsichas, Cogumelos e Fiambre aos cubos)	PRATO	Bacalhau à Brás	PRATO	Bitoque de Porco	PRATO	Tesourinhos de Pescada com Arroz Primavera (Cenoura, Milho e Ervilha)	PRATO	Bifinhos de Frango com molho de Cogumelos e Natas (Batata frita e Arroz branco)
DIETA GERAL	Febras grelhadas com Massa espiral	DIETA GERAL	Lombinhos de Peixe estufados com Batata e Feijão-verde	DIETA GERAL	Bife de Frango ao Natural Com Arroz Branco	DIETA GERAL	Pescada cozida com Batata e Legumes cozidos	DIETA GERAL	Bifinhos de Frango grelhados com Arroz branco e Legumes
DIETA CELÍACA	Febras grelhadas com Massa espiral sem glúten	DIETA CELÍACA	Lombinhos de Peixe estufados com Batata e Feijão-verde	DIETA CELÍACA	Bife de Frango Grelhado Com Arroz Branco e Couve-Flor	DIETA CELÍACA	Pescada cozida com Arroz e Legumes cozidos	DIETA CELÍACA	Bifinhos de Frango grelhados com Batata e Legumes
VEGETARIANA	Alho-francês à Brás	VEGETARIANA	Gratinado de Brócolos com Lentilhas e Arroz	VEGETARIANA	Chili vegetariano (Milho, Pimento e Curgete)	VEGETARIANA	Macarronada de Soja (Macarrão, Soja e Cenoura aos Cubos)	VEGETARIANA	Salada de Legumes (Alface, Tomate, Pepino, Melão e Melancia)
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									
29/out		30/out		31/out		01/nov		02/nov	
SOPA	Juliana	SOPA	Creme de Cenoura com Massinhas	SOPA	Feijão-verde				
PRATO	Massinha de Atum	PRATO	Croquetes de Carne com Arroz de Legumes	PRATO	Caldeirada de Peixe				
DIETA GERAL	Abrótea ao natural com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Vitela cozida com Batata e Legumes	DIETA GERAL	Solha Grelhada com Batata corada				
DIETA CELÍACA	Abrótea ao natural com Arroz branco e Legumes	DIETA CELÍACA	Vitela cozida com Esparguete sem glúten e Legumes	DIETA CELÍACA	Solha Grelhada com Arroz branco e Brócolos				
VEGETARIANA	Chili de Feijão preto com Soja e Macarrão ao alinho	VEGETARIANA	Lasanha de Legumes (Curgete, Alho-francês, Milho e Cenoura)	VEGETARIANA	Hambúrguer vegetariano (Queijo, Espinafres e Couve-flor)				
VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista	VERDURA	Salada Mista				
SOBREMESA	logurte de Aromas	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época				

Nota: A refeição contém, ou pode conter, os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoços, ¹⁴Moluscos. 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.