

Semana 5									
02/out		03/out		04/out		05/out		06/out	
SOPA	CREME DE ABÓBORA	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA	CANJA (com massa couscous) <sup>1,3,7</sup>	SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS	SOPA	SOPA DE NABIÇA
PRATO	SALADINHA DE ATUM COM BATATA E CENOURA <sup>4,5,6</sup>	PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA <sup>1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	PRATO	SOLHA COM ARROZ DE TOMATE E PIMENTOS <sup>1,3,5,6</sup>	PRATO	ARROZ DE FRANGO NO FORNO	PRATO	PASTEIS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES COZIDOS <sup>4</sup>	DIETA GERAL	BIFE DE PERU GRELHADO COM FEIJÃO VERDE E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	SOLHA <sup>4</sup> GRELHADA COM FEIJÃO VERDE COZIDO	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO GRELHADO COM COUVE DE BRUXELAS COZIDAS	DIETA GERAL	ABROTEA COZIDA COM BATATA COZIDA E GRELOS COZIDOS <sup>4</sup>
DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES COZIDOS <sup>4</sup>	DIETA CELÍACA	BIFE DE PERU GRELHADO COM ESPARGUETE SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA COM BATATA ASSADA <sup>4</sup>	DIETA CELÍACA	FRANGO CORADO AO NATURAL COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	ABROTEA COZIDA COM BATATA COZIDA <sup>4</sup>
VEGETARIANA	PATANISCAS DE LEGUMES (milho, cenoura e pimentos verdes) COM ARROZ DE ERVILHAS	VEGETARIANA	MASSA ESPIRAL COM COGUMELOS E LEGUMES (cenoura, feijão verde e alho francês)	VEGETARIANA	SALTEADO DE LEGUMES (alho francês, couve flor e couve bruxelas, e cenoura) COM ARROZ BRANCO	VEGETARIANA	GRÃO ESTUFADO COM LEGUMES (couve lombardo, ervilhas, brócolos e courgette) COM BATATA COZIDA	VEGETARIANA	ESPARGUETE À BOLONHESA (soja)
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 DE AROMAS 7	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 6									
09/out		10/out		11/out		12/out		13/out	
SOPA	CREME DE CENOURA	SOPA	SOPA DE LOMBARDO	SOPA	SOPA DE NABIÇA	SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERDE	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES
PRATO	MACARRONADA DE CARNE <sup>1,3,7,14</sup>	PRATO	MEDALHÕES DE PESCADA DE CEBOLADA COM BATATA NO FORNO <sup>4</sup>	PRATO	BITOQUE (com arroz e batata frita e ovo) <sup>3,5,6</sup>	PRATO	PEIXE (migas de paloco) À BRÁS <sup>4,5,6</sup>	PRATO	JARDINEIRA DE VACA <sup>5,6,7,12</sup>
DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM BRÓCOLOS COZIDOS <sup>3</sup>	DIETA GERAL	LOMBINHOS DE PEIXE ESTUFADOS SIMPLES COM FEIJÃO VERDE COZIDA <sup>4</sup>	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO ASSADA AO NATURAL COM COUVE FLOR COZIDA	DIETA GERAL	SALMÃO ASSADO AO NATURAL COM COUVE LOMBARDO E CENOURA RIPADA COZIDAS <sup>4</sup>	DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM COUVE DE BRUXELAS COZIDAS
DIETA CELÍACA	FEBRAS GRELHADAS COM MACARRÃO SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	LOMBINHOS DE PEIXE DE ESTUFADOS SIMPLES COM BATATA COZIDA <sup>4</sup>	DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO ASSADA AO NATURAL COM ARROZ BRANCO E COUVE FLOR COZIDA	DIETA CELÍACA	SALMÃO ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA E COUVE LOMBARDO E CENOURA RIPADA COZIDAS <sup>4</sup>	DIETA CELÍACA	FEBRAS GRELHADAS COM ARROZ DE CENOURA
VEGETARIANA	ALHO FRANCÊS À BRÁS	VEGETARIANA	GRATINADO DE BRÓCOLOS, LENTILHAS, CENOURA E ARROZ BRANCO	VEGETARIANA	CHILI VEGETARIANO (milho, pimento verde e vermelho e courgette)	VEGETARIANA	EMPADÃO DE LEGUMES (puré de batata - cenoura ripada, alho francês, cogumelos e milho)	VEGETARIANA	PIMENTOS RECHEADOS COM SOJA (soja estufada com legumes)
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	SOBREMESA DOCE	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 7									
16/out		17/out		18/out		19/out		20/out	
SOPA	SOPA DE HORTALIÇA	SOPA	SOPA FEIJÃO COM LOMBARDO	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA	CALDO VERDE (opção com chourico) <sup>1,5,6,7,8,9,10,12</sup>	SOPA	CANJA (massa couscous) <sup>1,3,7</sup>
PRATO	RISSEIS DE PESCADA COM ARROZ DE LEGUMES <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	PRATO	PORCO ÀS MERCÊS COM ESPARGUETE <sup>1,3,5,6,7</sup>	PRATO	FRITADA MISTA DE PEIXE ARROZ DE PIMENTOS <sup>1,3,2,4,6,7,14</sup>	PRATO	CROQUETES DE CARNE COM ARROZ DE LEGUMES <sup>1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	PRATO	PESCADA ESTUFADA COM PURÉ DE BATATA <sup>1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
DIETA GERAL	FILETES PESCADA ESTUFADOS SIMPLES COM LEGUMES COZIDOS	DIETA GERAL	BIFE DE PERU GRELHADO COM FEIJÃO VERDE E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	SOLHA ASSADA AO NATURAL COM BATATA ASSADA E FEIJÃO VERDE COZIDO <sup>4</sup>	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO COZIDA COM COUVE LOMBARDO E CENOURA COZIDOS	DIETA GERAL	CALDEIRADA DE PEIXE <sup>4,5,6</sup>
DIETA CELÍACA	FILETES DE PESCADA ESTUFADOS SIMPLES COM ARROZ BRANCO <sup>4</sup>	DIETA CELÍACA	CUBINHOS DE PERU ESTUFADOS SIMPLES COM MACARRÃO SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	SOLHA ASSADA AO NATURAL COM BATATA ASSADA <sup>4</sup>	DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO COZIDA COM ARROZ DE MILHO E COUVE LOMBARDO	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA <sup>4</sup>
VEGETARIANA	FEIJOADA DE LEGUMES (feijão encarnado, cogumelos, cenoura e soja)	VEGETARIANA	ALMÔNDEGAS DE SOJA ESTUFADAS COM ESPARGUETE	VEGETARIANA	ABÓBORA ASSADA COM FEIJÃO PRETO E ARROZ ÁRABE (sultanas)	VEGETARIANA	EMPADÃO DE ARROZ COM LEGUMES (tomate, cenoura, alho francês e feijão encarnado)	VEGETARIANA	CUSCUZ DE LEGUMES (cenoura, tomate, macedónia, couve-flor 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	IOGURTE DE AROMAS <sup>7</sup>	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 8									
23/out		24/out		25/out		26/out		27/out	
SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	SOPA DE ABÓBORA	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA	CALDO VERDE (opção com chourico) <sup>1,5,6,7,8,9,10,12</sup>	SOPA	CREME DE ALFACE
PRATO	HAMBÚRGUER DE AVES NO FORNO COM ARROZ <sup>1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	PRATO	EMPADÃO DE ATUM (com arroz e ovo ralado) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	PRATO	CARNE DE PORCO ASSADA COM BATATINHAS	PRATO	PEIXE (migas de paloco) COM NATAS <sup>3,4,5,6</sup>	PRATO	FRANGO ASSADO COM ARROZ DE ERVILHAS E BATATA FRITA <sup>5,6</sup>
DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM COUVE FLOR E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	RED FISH ASSADO AO NATURAL COM FEIJÃO VERDE COZIDO <sup>4</sup>	DIETA GERAL	BIFE DE FRANGO ASSADO AO NATURAL COM COUVE DE BRUXELAS COZIDAS	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E GRELOS COZIDOS <sup>4</sup>	DIETA GERAL	FRANGO CASSADO SIMPLES COM BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA
DIETA CELÍACA	FEBRAS GRELHADAS COM ARROZ BRANCO E COUVE FLOR E CENOURA COZIDA	DIETA CELÍACA	RED- FISH ASSADO AO NATURAL COM BATATA COZIDA E FEIJÃO VERDE COZIDO <sup>4</sup>	DIETA CELÍACA	BIFE DE FRANGO ASSADO AO NATURAL COM ARROZ DE TOMATE E COUVE DE BRUXELAS COZIDAS	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E GRELOS COZIDOS <sup>4</sup>	DIETA CELÍACA	FRANGO ASSADO SIMPLES COM ARROZ DE ERVILHAS
VEGETARIANA	COROVELINHOS ESTUFADOS COM VEGETAIS (cenoura, feijão verde, courgette e abóbora)	VEGETARIANA	ARROZ COM SEITAN E LEGUMES (cenoura, milho e ervilhas)	VEGETARIANA	RATATUILLE (alho francês, milho, cogumelos, cenoura, feijão verde e courgette) COM ARROZ	VEGETARIANA	HAMBURGUER DE FEIJÃO FRADE COM MACARRÃO AO ALHINHO	VEGETARIANA	SALADA DE LEGUMES GRELHADOS (base de alface - cebola beringela, courgette e pão torrado) COM 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	SOBREMESA DOCE	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 9									
30/out		31/out		01/nov		02/nov		03/nov	
SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERDE						
PRATO	SALADINHA DE ATUM COM BATATA E CENOURA COZIDA (cebola e salsa picada) <sup>4,5,6</sup>	PRATO	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA COM ARROZ BRANCO <sup>5,6</sup>						
DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES COZIDOS <sup>4</sup>	DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM FEIJÃO VERDE E CENOURA COZIDA						
DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES COZIDOS <sup>4</sup>	DIETA CELÍACA	FEBRAS GRELHADAS COM ARROZ BRANCO						
VEGETARIANA	SALADA DE CUSCUZ COM VEGETAIS (massa cuscuz com alho francês, cenoura, milho e grão cozido)	VEGETARIANA	MACARRONADA DE SOJA (macarrão com soja estufada e cenoura ripada)						
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA						
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA						

**Alergêneos:**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:  
 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfites; 13-Tremço; 14-Moluscos.  
 Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

NOTA: Dieta sem Glúten

NOTA: Diariamente está disponível uma variedade de pão<sup>1</sup>

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007). e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

