

Semana 5									
					01/fev		02/fev		
					SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS	SOPA	SOPA DE NABIÇA	
					PRATO	FRANGO ASSADO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,7}	PRATO	PASTEIS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	
					DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO GRELHADO COM COUVE DE BRUXELAS COZIDA	DIETA GERAL	ABROTEA COZIDA COM BATATA E GRELOS COZIDOS ⁴	
					DIETA CELÍACA	FRANGO CORADO AO NATURAL COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	ABROTEA COZIDA COM BATATA COZIDA ⁴	
					VEGETARIANA	GRÃO ESTUFADO COM LEGUMES (couve lombardo, ervilhas, brócolos e courgette) E BATATA COZIDA	VEGETARIANA	ESPARGUETE À BOLONHESA (soja)	
					VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	
					SOBREMESA	SOBREMESA DOCE	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	
Semana 6									
05/fev		06/fev		07/fev		08/fev		09/fev	
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 ^{1,3,7,14}	PRATO	MEDALHÕES DE PESCADA DE CEBOLADA COM BATATA NO FORNO ⁴	PRATO	PERNA DE FRANGO ASSADA COM ARROZ DE LEGUMES E BATATA FRITA ^{5,6}	PRATO	BACALHAU À BRÁS ^{4,5,6}	PRATO	JARDINEIRA DE VACA ^{5,6,7,12}
DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM BRÓCOLOS COZIDOS ³	DIETA GERAL	LOMBINHOS DE PEIXE ESTUFADOS SIMPLES COM FEIJÃO VERDE COZIDO ⁴	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO ASSADA AO NATURAL COM COUVE FLOR COZIDA	DIETA GERAL	SALMÃO ASSADO AO NATURAL COM COUVE LOMBARDO E CENOURA RIPADA COZIDA ⁴	DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM COUVE DE BRUXELAS COZIDA
DIETA CELÍACA	FEBRAS GRELHADAS COM MACARRÃO SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	LOMBINHOS DE PEIXE ESTUFADOS SIMPLES COM BATATA COZIDA ⁴	DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO ASSADA AO NATURAL COM ARROZ BRANCO E COUVE FLOR COZIDA	DIETA CELÍACA	SALMÃO ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA, COUVE LOMBARDO E CENOURA RIPADA COZIDA ⁴	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 (purê 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									
12/fev		13/fev		14/fev		15/fev		16/fev	
SOPA	SOPA DE HORTALIÇA			SOPA	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA	CALDO VERDE (opção com chourico) ^{1,5,6,7,8,9,10,12}	SOPA	CANJA (massa cuscus) ^{1,3,7}
PRATO	CARNE ÀS MERCÊS COM ESPARGUETE ^{1,3,5,6,7}			PRATO	FRITADA MISTA DE PEIXE COM ARROZ DE PIMENTOS ^{1,3,2,4,6,7,14}	PRATO	CROQUETES DE CARNE COM ARROZ DE LEGUMES ^{1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	PRATO	CALDEIRADA DE PEIXE ^{4,5,6}
DIETA GERAL	FILETES DE PESCADA ESTUFADOS SIMPLES COM LEGUMES COZIDOS			DIETA GERAL	SOLHA ASSADA AO NATURAL COM BATATA ASSADA E FEIJÃO VERDE COZIDO ⁴	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO COZIDA COM COUVE LOMBARDO E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	PESCADA ESTUFADA COM BATATA ^{1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
DIETA CELÍACA	FILETES DE PESCADA ESTUFADOS SIMPLES COM ARROZ BRANCO ⁴		ENTRUDO	DIETA CELÍACA	SOLHA ASSADA AO NATURAL COM BATATA ASSADA ⁴	DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO COZIDA COM ARROZ DE MILHO E COUVE LOMBARDO	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴
VEGETARIANA	FEIJOADA DE LEGUMES (feijão encarnado, cogumelos, cenoura e soja)			VEGETARIANA	ABÓBORA ASSADA COM FEIJÃO PRETO E ARROZ ÁRABE (sultanas)	VEGETARIANA	EMPADÃO DE ARROZ COM LEGUMES (tomate, cenoura, alho francês e feijão encarnado)	VEGETARIANA	CUSCUS DE LEGUMES (cenoura, tomate, macedónia, couve-flor e grão de bico)
VERDURA	SALADA MISTA			VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA			SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	SOBREMESA DOCE	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 8									
19/fev		20/fev		21/fev		22/fev		23/fev	
SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	CREME DE ABÓBORA	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA	CALDO VERDE (opção com chourico) ^{1,5,6,7,8,9,10,12}	SOPA	CREME DE ALFACE
PRATO	HAMBÚRGUER DE AVES NO FORNO COM ARROZ ^{1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	PRATO	EMPADÃO DE ATUM (com arroz e ovo ralado) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	PRATO	CARNE DE PORCO ASSADA COM BATATINHAS	PRATO	BACALHAU COM NATAS ^{3,4,5,6}	PRATO	FRANGO ASSADO COM ARROZ E BATATA FRITA ^{5,6}
DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM COUVE FLOR E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	RED FISH ASSADO AO NATURAL COM FEIJÃO VERDE COZIDO ⁴	DIETA GERAL	BIFE DE FRANGO ASSADO AO NATURAL COM COUVE DE BRUXELAS COZIDA	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E GRELOS COZIDOS ⁴	DIETA GERAL	FRANGO ASSADO SIMPLES COM BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA
DIETA CELÍACA	FEBRAS GRELHADAS COM ARROZ BRANCO, COUVE FLOR E CENOURA COZIDA	DIETA CELÍACA	RED- FISH ASSADO AO NATURAL COM BATATA E FEIJÃO VERDE COZIDO ⁴	DIETA CELÍACA	BIFE DE FRANGO ASSADO AO NATURAL COM ARROZ DE TOMATE E COUVE DE BRUXELAS COZIDA	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E GRELOS COZIDOS ⁴	DIETA CELÍACA	FRANGO ASSADO SIMPLES COM ARROZ DE ERVILHAS
VEGETARIANA	COTOVELINHOS 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	HAMBÚRGUER DE FEIJÃO FRADE COM MACARRÃO AO ALHINHO	VEGETARIANA	SALADA DE LEGUMES GRELHADOS (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									
26/fev		27/fev		28/fev					
SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERDE	SOPA	SOPA DE NABIÇA				
PRATO	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA COM ARROZ BRANCO ^{5,6}	PRATO	SALADINHA DE ATUM COM BATATA E CENOURA COZIDA (cebola e salsa picada) ^{4,5,6}	PRATO	BACALHAU À GOMES SÁ				
DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES COZIDOS ⁴	DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM FEIJÃO VERDE E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴				
DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES COZIDOS ⁴	DIETA CELÍACA	FEBRAS GRELHADAS COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴				
VEGETARIANA	SALADA DE CUSCUS COM VEGETAIS (massa cuscus com alho francês, cenoura, milho e grão cozido)	VEGETARIANA	MACARRONADA DE SOJA (macarrão com soja estufada e cenoura ripada)	VEGETARIANA	RANCHO VEGETARIANO (repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão)				
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA				
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	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 rijá; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

NOTA: Dieta sem glúten

NOTA: Diariamente está disponível uma variedade de pão¹

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.

