

Semana 1									
02/abr		03/abr		04/abr		05/abr		06/abr	
SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERDE	SOPA	NABIÇA	SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	CANJA (massa cuscus) ^{1,3,7}
PRATO	SALADINHA DE ATUM COM BATATA E CENOURA COZIDA (cebola e salsa picada) ^{4,5,6}	PRATO	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA ^{5,6}	PRATO	BACALHAU COM NATAS ^{1,3,4,5,6,7,8,11}	PRATO	FRANGO ASSADO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,7}	PRATO	SALMÃO NO FORNO COM ERVAS AROMÁTICAS E BATATA CORADA ⁴
DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA 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 GERAL	FRANGO CORADO AO NATURAL COM GRELOS COZIDOS ³	DIETA GERAL	SALMÃO ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA E MACEDÓNIA COZIDA ⁴
DIETA CELÍACA	FILETES DE PESCADA ESTUFADOS SIMPLES COM COUVE DE BRUXELAS E CENOURA COZIDA ⁴ ESPARGUETE COM LEGUMES	DIETA CELÍACA	FEBRAS GRELHADAS COM ARROZ DE CENOURA E FEIJÃO VERDE COZIDO	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA CELÍACA	FRANGO CORADO AO NATURAL COM MASSA FUZILLI SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	SALMÃO ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA E MACEDÓNIA COZIDA ⁴
VEGETARIANA	(alho francês, cenoura, ervilhas, brócolos e feijão vermelho) E MOLHO TOMATE	VEGETARIANA	PAELLA VEGETARIANA (arroz, abóbora, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) COM TOFU	VEGETARIANA	RANCHO VEGETARIANO (repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão)	VEGETARIANA	GRATINADO DE LEGUMES COM FEIJÃO BRANCO E BATATA AOS CUBOS NO FORNO	VEGETARIANA	ARROZ DE LENTILHAS COM LEGUMES (alho francês, repolho, cenoura e nabo aos cubos)
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 2									
09/abr		10/abr		11/abr		12/abr		13/abr	
SOPA	CREME DE ABÓBORA	SOPA	FEIJÃO VERDE	SOPA	CANJA (massa cuscus) ^{1,3,7}	SOPA	CALDO VERDE (opção com chourico) ^{1,5,6,7,8,9,10,12}	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES
PRATO	ALMÔNDEGAS DE AVES COM MASSA ESPIRAL ^{1,2,3,5,6,7,8,10,11,13}	PRATO	RISSÓIS DE PESCADA COM ARROZ DE LEGUMES ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	PRATO	PERU ASSADO COM LARANJA, ARROZ E BATATA FRITA ^{5,6}	PRATO	DOURADINHOS COM ARROZ DE ERVILHAS ^{1,3,4,5,6,7,8,11}	PRATO	FRANGO FRICASSÉ COM ESPARGUETE ^{1,3,7}
DIETA GERAL	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM BRÓCOLOS COZIDOS ³	DIETA GERAL	RED FISH ASSADO COM COUVE LOMBARDO E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA GERAL	PERU ASSADO SIMPLES COM FEIJÃO VERDE COZIDO	DIETA GERAL	SALADINHA DE PESCADA COM ERVILHAS, BATATA E CENOURA ⁴	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO GRELHADA COM COUVE LOMBARDO E CENOURA COZIDA
DIETA CELÍACA	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA ESPIRAL SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	RED FISH ASSADO COM ARROZ DE LEGUMES ⁴	DIETA CELÍACA	PERU ASSADO SIMPLES COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	SALADINHA DE PESCADA COM ERVILHAS, BATATA E CENOURA ⁴	DIETA CELÍACA	FRANGO GRELHADO SIMPLES COM ESPARGUETE SEM GLÚTEN
VEGETARIANA	ESTUFADO DE SOJA E LEGUMES (repolho, abóbora e pimentos verdes com batata cozida)	VEGETARIANA	STROGONOFF DE ERVILHAS E COGUMELOS (cenoura e bebidas de soja) COM ARROZ BRANCO	VEGETARIANA	SALADA RICA DE GRÃO (azeitona, cenoura, tomate, brócolos, pimento verde e grão de bico) COM MACARRÃO	VEGETARIANA	ABÓBORA ASSADA COM FEIJÃO PRETO E ARROZ ÁRABE (sultanas)	VEGETARIANA	MACARRÃO SALTEADO COM COGUMELOS E LEGUMES (milho, cenoura e favas)
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 3									
16/abr		17/abr		18/abr		19/abr		20/abr	
SOPA	SOPA DE NABIÇA	SOPA	CANJA (massa cuscus) ^{1,3,7}	SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	CALDO VERDE (opção com chourico) ^{1,5,6,7,8,9,10,12}	SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS
PRATO	MACARRÃO COM ATUM EM MOLHO DE TOMATE ^{1,3,4,5,6}	PRATO	CARNE ÀS MERCÊS ^{5,6}	PRATO	CALDEIRADA DE PEIXE ^{2,4,5,6,14}	PRATO	ARROZ DE CARNES À ITAU	PRATO	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E BRÓCOLOS COZIDOS ⁴
DIETA GERAL	RED FISH COZIDO COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM FEIJÃO VERDE COZIDO	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO CORADA AO NATURAL COM COUVE DE BRUXELAS E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E BRÓCOLOS COZIDOS ⁴
DIETA CELÍACA	RED FISH COZIDO COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA CELÍACA	FEBRAS GRELHADAS COM MASSA FUZILLI SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO CORADA AO NATURAL COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA COM BATATA E BRÓCOLOS COZIDOS ⁴
VEGETARIANA	ESTUFADO DE COGUMELOS E LEGUMES (macedónia, cenoura ripada e couve de bruxelas)	VEGETARIANA	COURGETTE RECHEADA COM LEGUMES (lentilhas, cenoura e brócolos) E BATATA COZIDA	VEGETARIANA	FEIJÃO BRANCO GUISADO COM LEGUMES (tomate, beringela e alho francês) E MACARRONETE	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	VERDURA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	SOBREMESA DOCE	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 4									
23/abr		24/abr		25/abr		26/abr		27/abr	
SOPA	CREME DE BRÓCOLOS	SOPA	SOPA DE LEGUMES	FERIADO		SOPA	CANJA (massa cuscus) ^{1,3,7}	SOPA	SOPA DE HORTALIÇA
PRATO	EMPADÃO DE CARNE (com arroz e queijo gratinado) ^{1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	PRATO	RISSÓIS DE PESCADA COM ARROZ DE TOMATE ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}			PRATO	BACALHAU À BRÁS ^{3,4,5,6}	PRATO	FRANGO ASSADO COM ARROZ BRANCO E BATATA FRITA ^{5,6}
DIETA GERAL	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM COUVE FLOR E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E GRELOS COZIDOS ⁴			DIETA GERAL	SALADINHA DE PESCADA (ervilha batata e cenoura) ⁴	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO ASSADO AO NATURAL COM JULIANA DE LEGUMES COZIDA
DIETA CELÍACA	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E GRELOS COZIDOS ⁴			DIETA CELÍACA	SALADINHA DE PESCADA (ervilha batata e cenoura) ⁴	DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO ASSADO AO NATURAL COM ARROZ BRANCO E JULIANA DE LEGUMES COZIDA
VEGETARIANA	COTOVELINHOS ESTUFADOS COM VEGETAIS (cenoura, feijão verde, courgette e abóbora)	VEGETARIANA	ARROZ COM SEITAN E LEGUMES (cenoura, milho e ervilhas)			VEGETARIANA	CHILLI DE FEIJÃO PRETO COM SOJA E 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
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA			SOBREMESA	SOBREMESA DOCE	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 5									
30/abr									
SOPA	CREME DE ABÓBORA								
PRATO	MACARRONADA DE ATUM ^{4,5,6}								
DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES COZIDOS ⁴								
DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES COZIDOS ⁴								
VEGETARIANA	PATANISCAS DE LEGUMES (milho, cenoura e pimentos verdes) COM ARROZ DE ERVILHAS								
VERDURA	SALADA MISTA								
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA								

Alérgenos:

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-Alpo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 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.

