

Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Creme de ervilhas	S20
Prato Geral	Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C37+G4
Prato Vegetariano	Tofu estufado com legumes (brócolos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V23+G4
Hortícolas	Couve Bruxelas, feijão verde e cenoura cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Terça-feira		
Sopa	Brócolos	S13
Prato Geral	Bolonhesa de atum (massa espaguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	P11+G8
Prato Vegetariano	Lasanha de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V41
Hortícolas	Salada de couve roxa, tomate e pepino	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quarta-feira		
Sopa	Creme de legumes	S6
Prato Geral	Perna de frango estufada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C23+G10
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V25+G10
Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve ripada	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quinta-feira		
Sopa	Feijão branco e couve ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S14
Prato Geral	Douradinhos de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	P12+G4
Prato Vegetariano	Croquetes de espinafres e grão-de-bico ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁵⁾ com arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V43+G4
Hortícolas	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Sexta-feira		
Sopa	Juliana	S11
Prato Geral	Massa lacinhos com peru desfiado e ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C24
Prato Vegetariano	Estufado de soja (cogumelos, cenoura e couve-flor) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V27+G8
Hortícolas	Ervilha, cenoura e feijão-verde cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1

Notas:

- * A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;
- * A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Creme de cenoura	S1
Prato Geral	Lasanha (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	C35
Prato Vegetariano	Bifinhos de seitan de tomatada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V16+G8
Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Terça-feira		
Sopa	Legumes	S7
Prato Geral	Pescada cozida em posta ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com salada russa (batata cozida, ervilhas e cenoura) e ovo cozido ⁽³⁾	P13+G9
Prato Vegetariano	Soja estufada aos cubos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com salada russa	V28+G9
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (1 variedades) / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	FS1/FS5
Quarta-feira		
Sopa	Creme de grão e couve-lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S21
Prato Geral	Arroz de aves (frango e peru) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C2
Prato Vegetariano	Feijão preto estufado com tomate e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V29+G4
Hortícolas	Salada de alface, milho e beterraba	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quinta-feira		
Sopa	Feijão verde	S16
Prato Geral	Massada de salmão (desfiado) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	P14+G8
Prato Vegetariano	Massada de ervilhas estufadas e legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V30+G8
Hortícolas	Salada de tomate, alface e couve roxa	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Sexta-feira		
Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	S5
Prato Geral	Feijoada (carne de vaca e porco com couve e feijão) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C26+G4
Prato Vegetariano	Feijoada de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V31+G4
Hortícolas	Couve, cenoura e feijão-verde cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Segunda –feira		Ficha Técnica
Sopa	Brócolos	S13
Prato Geral	Bolonhesa de carne picada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C5+G8
Prato Vegetariano	Grão estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V32+G8
Hortícolas	Couve-flor, cenoura e ervilhas cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Terça-feira		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S2
Prato Geral	Arroz de peixe (maruca) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	P8+G4
Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V3+G4
Hortícolas	Salada de alface, pepino e couve roxa	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quarta-feira		
Sopa	Couve-flor	S22
Prato Geral	Bifinhos de frango estufado em tomatada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	C27+G8
Prato Vegetariano	Strogonoff de seitan com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ e massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V15+G8
Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quinta-feira		
Sopa	Agrião	S19
Prato Geral	Filetes de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida e ovo cozidos ⁽³⁾	P7+G1
Prato Vegetariano	Tofu gratinado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com batata cozida	V21+G1
Hortícolas	Cenoura, couve-flor e brócolos cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Sexta-feira		
Sopa	Cenoura e alho francês ⁽⁹⁾	S9
Prato Geral	Strogonoff de peru e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com arroz de feijão ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	C28+G7
Prato Vegetariano	Empadão de ervilhas e legumes (cogumelos, cenoura, pimento) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V33+G7
Hortícolas	Salada de cenoura, couve ripada e tomate	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Legumes	S7
Prato Geral	Hambúrguer de aves ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	C36+G8
Prato Vegetariano	Tofu gratinado com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V21+G8
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e brócolos cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Terça-feira		
Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	S5
Prato Geral	Filetes de pescada panados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	P15+G6
Prato Vegetariano	Favas estufadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V36+G6
Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quarta-feira		
Sopa	Couve-lombarda	S23
Prato Geral	Febra de porco estufada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	C13+G8
Prato Vegetariano	Salteado de soja e espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V17+G8
Hortícolas	Feijão verde, brócolos e cenoura cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quinta-feira		
Sopa	Creme de Macedónia	S4
Prato Geral	Bacalhau com natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	P23
Prato Vegetariano	Legumes à Brás (feijão manteiga, batata palha) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	V34
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	H1
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Gelatina de origem vegetal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	FS1/FS2
Sexta-feira		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Prato Geral	Rancho (vaca e porco, grão, couve-lombarda e massa cotovelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	C15+G8
Prato Vegetariano	Rancho da horta (soja granulada grossa, grão, couve-lombarda e massa cotovelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	V22+G8
Hortícolas	Couve-lombarda, cenoura e feijão verde	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1

Notas:

- * A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;
- * A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos

