

29 de novembro a 03 de dezembro 2021

Geral		V. Energético
Segunda	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético
Terça	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético
Quarta	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	FERIADO
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	<b>Abrótea<sup>4</sup></b> estufada em molho de tomate e alecrim	171
	Guarnição	Batata cozida	170
	Vegetariana	<b>Empadão de lentilhas com cenoura<sup>7</sup></b>	339
	Salada	Milho, alface e tomate	144
	Sobremesa	Fruta* ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Couve-flor	98
	Prato	Frango assado com oregãos	249
	Guarnição	<b>Massa macarronete<sup>1</sup></b>	143
	Vegetariana	Grão estufado com alho francês e cenoura	313
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	104
	Sobremesa	Fruta*	44

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

\* - Sobremesa tem 3 variedades de fruta em simultâneo.

06 a 10 de dezembro de 2021

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de curgete e cenoura ralada	82
	Prato	<b>Bolonhesa de atum</b> <sup>1,4</sup>	431
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Bolonhesa de soja</b> <sup>1,6</sup>	458
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta*	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Feijão-verde	84
	Prato	<b>Chilli de carne vaca</b> <sup>1,6,12</sup>	465
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Chilli de legumes e feijão	357
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta* ou Gelatina	75/89

		V. Energético	
Quarta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição	FERIADO	
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Nabiças	93
	Prato	Cozido de carnes (frango e carne vaca )	198
	Guarnição	Arroz, cenoura e lombardo	276
	Vegetariana	Feijão branco estufado com tomate, cenoura e lombardo	328
	Salada	Incorporado no prato	-
	Sobremesa	Fruta* ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Creme de cenoura com <b>massinhas</b> <sup>1</sup>	118
	Prato	<b>Cardinal</b> <sup>4</sup> estufado com coentros	171
	Guarnição	<b>Massinha de cotovelinhos</b> <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	<b>Massa gratinada com soja e cogumelos</b> <sup>1,6</sup>	468
	Salada	Alface, milho e couve roxa	153
	Sobremesa	Fruta*	75

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

\* - Sobremesa tem 3 variedades de fruta em simultâneo.

13 a 17 de dezembro de 2021

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de Abóbora	69
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas oregãos	318
	Guarnição	Massa espiral <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Almôndegas de quinoa <sup>1,6</sup> e oregãos	319
	Salada	Alface, tomate, pepino	95
	Sobremesa	Fruta*	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Creme de lentilhas e coentros	99
	Prato	Pescada <sup>4</sup> no forno com alho francês e cenoura	223
	Guarnição	Arroz de açafraão	243
	Vegetariana	Arroz de açafraão com cenoura e ervilhas	338
	Salada	Cenoura, couve roxa, pepino	104
	Sobremesa	Fruta* ou Arroz doce <sup>7</sup>	75/171

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Primavera com Ervilhas	80
	Prato	Tortilha de Legumes ( feijão verde, pimentos, ovo, milho, e cenoura ) <sup>3</sup>	360
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Salada de batata milho, favas, feijão verde com cebola e salsa	359
	Salada	Alface, cenoura, beterraba	108
	Sobremesa	Fruta*	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Couve Lombarda e Cenoura	86
	Prato	Arroz de cavala <sup>4</sup> , curgete, tomate e pimentos	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de soja <sup>6</sup> com arroz	472
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta* ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Rancho de frango <sup>1</sup>	497
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	419
	Salada	Cenoura, nabo e lombardo	102
	Sobremesa	Fruta*	75

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

\* - Sobremesa tem 3 variedades de fruta em simultâneo.

20 a 24 de Dezembro 2021

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Cenoura	82
	Prato	Ovos mexidos <sup>3</sup> com cogumelos e salsa	189
	Guarnição	Arroz de ervilhas	241
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, milho e cogumelos	332
	Salada	Alface, tomate e pepino	95
	Sobremesa	Fruta*	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Caldo verde	82
	Prato	Arroz de pescada/ tintureira <sup>4</sup> com coentros	362
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Arroz de tomate lentilhas, milho e rebentos de soja	435
	Salada	Alface, beterraba e milho	154
	Sobremesa	Fruta*	75

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Creme de alho francês com ervilhas	110
	Prato	Hamburguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno	226
	Guarnição	Massas Espirais <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres <sup>1,3,7,9</sup>	278
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta* ou Arroz doce <sup>7</sup>	75/171

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> estufada em molho de tomate e alecrim	171
	Guarnição	Batata cozida	170
	Vegetariana	Empadão de lentilhas com cenoura <sup>7</sup>	339
	Salada	Milho, alface e tomate	144
	Sobremesa	Fruta* ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Couve-flor	98
	Prato	Frango assado com oregãos	249
	Guarnição	Massa macarronete <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Grão estufado com alho francês e cenoura	313
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	104
	Sobremesa	Fruta*	44

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

\* - Sobremesa tem 3 variedades de fruta em simultâneo.

27 a 31 de Dezembro de 2021

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de curgete e cenoura ralada	82
	Prato	<b>Bolonhesa de atum</b> <sup>1,4</sup>	431
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Bolonhesa de soja</b> <sup>1,6</sup>	458
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta*	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Feijão-verde	84
	Prato	<b>Chilli de carne vaca</b> <sup>1,6,12</sup>	465
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Chilli de legumes e feijão	357
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta* ou Gelatina	75/89

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Sopa de couve Lombarda	86
	Prato	Frango estufado com cenoura	264
	Guarnição	<b>Esparguete</b> <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	<b>Massa</b> <sup>1</sup> guisada com cenoura, ratatouille e ervilhas	364
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta*	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Couve Lombarda e Cenoura	86
	Prato	Arroz de <b>cavala</b> <sup>4</sup> , curgete, tomate e pimentos	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de <b>soja</b> <sup>6</sup> com arroz	472
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta* ou Fruta cozida	75/78

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

\* - Sobremesa tem 3 variedades de fruta em simultâneo.