

		EMENTA
2ª	Sopa	CREME DE LEGUMES
	Carne	PÁ DE PORCO ESTUFADA C/ ARROZ
	Peixe	PESCADA NO FORNO C/ PURÉ
	Vegetariano	LEGUMES SALTEADOS C/ SOJA E ARROZ
3ª	Sopa	PRIMAVERA
	Carne	ARROZ DE CARNES COM LEGUMES
	Peixe	SALADA DE PEIXE C/ BATATA E CENOURA
	Vegetariano	JARDINEIRA DE SOJA
4ª	Sopa	
	Carne	FERIADO
	Peixe	
	Vegetariano	
5ª	Sopa	CREME DE LEGUMES
	Carne	HAMBURGUER C/ ESPARGUETE
	Peixe	LOMBOS DE PESCADA C/ ALECRIM E ARROZ
	Vegetariano	BOLONHESA DE SOJA C/ ESPARGUETE
6ª	Sopa	FEIJÃO C/ HORTALIZA
	Carne	CARNE PORCO Á PRIMAVERA
	Peixe	SALADA DE ATUM C/ OVO COZIDO
	Vegetariano	HAMBURGUER VEGETARIANO C/ ARROZ

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

		EMENTA
2ª	Sopa	Creme de Cenoura com Massinha
	Carne	Frango guisado com Arroz de bacon
	Peixe	Carapau grelhado c/ batata assada
	Vegetariano	Jardineira de soja
3ª	Sopa	Espinafres
	Carne	Almôndegas com Esparguete
	Peixe	Arroz de peixe com delícias do mar
	Vegetariano	Massa fusilli salteada com cogumelos, ervilhas e feijão verde
4ª	Sopa	Feijão seco com Lombardo
	Carne	Pá de porco assada no forno c/ batata e arroz
	Peixe	Calamares c/ arroz
	Vegetariano	Rataouille de Legumes com Massa Espiral
5ª	Sopa	Creme de cenoura c/ massinhas
	Carne	Febras porco grelhadas c/ esparguete
	Peixe	Peixe assado no forno c/ puré
	Vegetariano	Lasanha de soja
6ª	Sopa	Sopa de Peixe
	Carne	Massa de Carne à Lavrador
	Peixe	Salada de peixe com ovo
	Vegetariano	Hamburguer de Quinoa com Arroz de Legumes

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

		EMENTA
2ª	Sopa	Creme de Ervilhas
	Carne	Arroz de Aves
	Peixe	Salada de atum c/ feijão frade
	Vegetariano	Tofu com Natas e batata
3ª	Sopa	Caldo verde
	Carne	Carne de Porco guisada com macarrão
	Peixe	Lasanha de peixe
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano c/ esparguete
4ª	Sopa	Creme de cenoura c/ massinha
	Carne	Esparguete à Bolonhesa
	Peixe	Douradinhos c/ arroz de tomate
	Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ alho francês , cenoura e arroz
5ª	Sopa	Grão com Espinafres
	Carne	Perna de Perú assada com batata assada
	Peixe	Arroz de Peixe com coentros e delicias do mar
	Vegetariano	Salada de grão c/ legumes
6ª	Sopa	Creme de cenoura c/ legumes
	Carne	Hamburguer c/ ovo , batata frita e arroz
	Peixe	Pescada frita c/ arroz
	Vegetariano	Ervilhas guisada c/ lombardo e cenoura

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

		EMENTA
2ª	Sopa	Lombardo
	Carne	Panados de porco c/ esparguete
	Peixe	Filetes de arinca no forno c/ puré
	Vegetariano	Rissóis de Tofú com arroz de cenoura
3ª	Sopa	Grão c/ espinafres
	Carne	Almondegas mistas c/ esparguete
	Peixe	Salada de peixe c/ batata, cenoura e ervilha
	Vegetariano	Rancho Vegetariano
4ª	Sopa	Creme de abobora
	Carne	Frango assado com arroz de ervilhas
	Peixe	Douradinhos c/ arroz
	Vegetariano	Seitan de Cebolada com arroz
5ª	Sopa	Espinafres
	Carne	Arroz de aves
	Peixe	Carapaus grelhados c/ batata cozida
	Vegetariano	Ervilhas guisadas c/ cenoura e lombardo
6ª	Sopa	Juliana de Legumes
	Carne	Bitoque de Porco com ovo estrelado, batata frita e arroz
	Peixe	Pataniscas de peixe
	Vegetariano	Lasanha e espinafres

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

		EMENTA
2 ^a	Sopa	Caldo Verde
	Carne	carne assada c/ batata e arroz
	Peixe	Calamares c/ arroz
	Vegetariano	Caril de Legumes com soja e arroz branco
3 ^a	Sopa	Feijão c/ hortaliza
	Carne	Salsicha fresca grelhada arroz
	Peixe	Saladinha de polvo (polvo, batata , cenoura e ervilha)
	Vegetariano	lentilhas estufadas com juliana de legumes
4 ^a	Sopa	Creme de abobora
	Carne	Frango de tomatada c/ esparguete
	Peixe	Carapau grelhado c/ batata cozida
	Vegetariano	Pataniscas vegetarianas com Arroz de ervilhas e cenoura
5 ^a	Sopa	Lombardo
	Carne	Pá de Porco assada com Arroz
	Peixe	Peixe estufado com puré de batata
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com cenoura e lombardo
6 ^a	Sopa	Grão com Nabijas
	Carne	Almondegas estufadas c/ massa
	Peixe	Douradinhos c/ arroz alegre
	Vegetariano	Lasanha de Ratatouille de legumes, rebentos de soja e cogumelos

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