

## SEMANA I

		Almoço	Kcal	Jantar	Kcal
2ª Feira	Sopa	Sopa de curgete com abóbora		Nabiças	
	Geral	<b>Rissóis</b> de pescada com arroz de tomate		Carne de vaca estufada com massa espiral	
	Dieta	Pescada assada simples com arroz branco e salada		Carne de vaca estufada com massa espiral	
	Vegetariano	Feijão estufado com cenoura e feijão verde, com molho de tomate, e batata cozida		Massa com alho francês e rebentos de soja	
	Legumes/ Salada	Alface, milho e cenoura		Tomate, couve-roxa e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
3ª Feira	Sopa	<b>Feijão</b> com lombardo		Creme de legumes	
	Geral	Roti de peru com fusilli tricolor		Maruca estufada com batata	
	Dieta	Hambúrguer de aves com fusilli tricolor		Maruca estufada com batata	
	Vegetariano	Hambúrguer de grão com espinafres com fusilli tricolor		Gratinado de feijão com batata e cenoura	
	Legumes/ Salada	Esparregado		Couve-flor e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com coentros		Creme de abóbora	
	Geral	Salmão no forno com batata		Empadãde aves (com arroz)	
	Dieta	Salmão no forno com batata e cenoura		Bife de frango grelhado com arroz branco	
	Vegetariano	Salada russa vegetariana (batata, feijão frade e cenoura)		Folhado de legumes (cenoura e ervilhas)	
	Legumes/ Salada	Feijão-verde, cenoura e milho		Alface, couve-roxa e beterraba	
	Sobremesa	Mousse de chocolate		Fruta da época	
5ª Feira	Sopa	Lombardo		Hortaliça	
	Geral	Carne à bolonhesa (100% vaca) com esparguete		Filete de pescada no forno com batata	
	Dieta	Hambúrguer (misto) com esparguete		Filete de pescada no forno com batata	
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete		Massa gratinada com favas, courgette, beringela e cogumelos	
	Legumes/ Salada	Brócolos, cenoura e curgete		Couve lombarda salteada com cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta assada	
6ª Feira	Sopa	Courgette e cenoura ralada		Creme de cenoura com legumes	
	Geral	Meia desfeita (paloco, batata, cenoura, <b>grão e ovo</b> )		Bifes de porco com molho de pickles e massa laços	
	Dieta	Migas de paloco desfiado, batata aos cubos		Bife de porco grelhado com massa	
	Vegetariano	Meia desfeita vegetariana (batata, cenoura e grão) com <b>ovo</b>		Tirinhas de <b>seitan</b> estufadas com cogumelos e massa laços	
	Legumes/ Salada	Alface e tomate/ Feijão verde		Alface, milho e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
Sábado	Sopa	Creme de couve branca e cenoura ralada		Feijão verde	
	Geral	Lombo de porco no forno com arroz		Lombo de perca de cebolada com batata	
	Dieta	Lombo de porco no forno simples com arroz		Lombo de perca assado simples com batata	
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e abóbora com arroz		Empadão de lentilhas tostado	
	Legumes/ Salada	Tomate, cenoura e pepino		Grelos salteados	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
Domingo	Sopa	Lombardo		Vegetais	
	Geral	Bacalhau fresco assado com tomate e pimentos e batata corada		<b>Frango à brás</b>	
	Dieta	Bacalhau fresco assado com batata cozida		Frango estufado simples e arroz	
	Vegetariano	Legumes assados (abóbora, cenoura, brócolose feijão vermelho) com batata corada		Ervilhas às brás	
	Legumes/ Salada	Alface		Brócolos e cenoura	
	Sobremesa	Gelatina		Fruta da época	

A dieta mole/pastosa derivam do prato principal do dia.

A dieta mole/pastosa dieta derivam do prato de dieta do dia.

**Legenda:** 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

## SEMANA II

		Almoço	Kcal	Jantar	Kcal
2ª Feira	Sopa	Juliana		Legumes	
	Geral	<b>Feijoada</b> à transmontana e arroz branco		Douradinhos no forno com arroz de cenoura	
	Dieta	Carne frango cozida com arroz e cenoura cozida		Pescada cozida, batata e feijão verde	
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos e arroz		<b>Tofu</b> estufado com arroz de cenoura	
	Legumes/ Salada	Couve lombarda e cenoura		Alface e milho	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura		Creme de alho francês	
	Geral	Paloco à Florentina		Almôndegas de aves tomataada, esparguete e cenoura aos cubos	
	Dieta	Paloco cozido com batata		Hambúrguer de aves grelhado, esparguete e cenoura aos cubos	
	Vegetariano	Gratinado de cogumelos, ervilhas, milho e batata		Estufado de feijão, esmaçada de batata e cubos de cenoura	
	Legumes/ Salada	Brócolos e cenoura		Curgete, cenoura e nabo aos cubos	
	Sobremesa	Gelatina		Fruta da época	
4ª Feira	Sopa	<b>Grão</b> com espinafres		Caldo verde	
	Geral	Strogonoff de peru com arroz		Salada russa de atum (atum, <b>ovo</b> , batata, cenoura e feijão verde)	
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz		Salada russa de atum (batata, cenoura e feijão verde)	
	Vegetariano	Tirinhas de <b>seitan</b> estufadas com cogumelos (com bebida vegetal) e arroz		Saladinha de feijão frade (feijão frade, ovo, batata, cenoura e feijão verde)	
	Legumes/ Salada	Alface, cenoura e beterraba		Alface	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta assada	
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes (nabo, curgete e cenoura)		Juliana	
	Geral	Massinha de tintureira com cotovelinhos		Salsichas à lombardia e arroz branco	
	Dieta	Tintureira estufado ao natural com massa		Peito de frango grelhado e arroz	
	Vegetariano	Massa gratinada com lentilhas, cenoura, curgete e milho (com molho de tomate)		Salsicha vegetariana (com soja) com couve lombarda e arroz	
	Legumes/ Salada	Alface e tomate		Cenoura cozida	
	Sobremesa	Salada de fruta (da época)		Fruta da época	
6ª Feira	Sopa	Agrião		Creme de vegetais	
	Geral	Carne de porco à portuguesa com arroz e <b>batata frita</b> aos cubos		Caldeirada de bacalhau com tomate e pimentos	
	Dieta	Febras de porco grelhado com arroz		Bacalhau fresco assado simples com batata	
	Vegetariano	Bolinhas de feijão com arroz		Caldeirada de grão com tomate e pimentos e ovo cozido	
	Legumes/ Salada	Alface, cenoura e couve roxa		Alface/ Feijão verde	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
Sábado	Sopa	Cenoura com courgette		Creme de brócolos	
	Geral	Peixe escamudo assado e batata corada		Bifes de peru estufados com tomate e arroz de cenoura	
	Dieta	Peixe escamudo cozida e batata		Bifes de peru estufados simples e arroz de cenoura	
	Vegetariano	Folhado de legumes (com ervilhas e milho) com arroz		Feijão preto estufado com cenoura, lombardo e arroz	
	Legumes/ Salada	Alface, milho e tomate		Tomate e pepino	
	Sobremesa	Bolo caseiro		Fruta da época	
Domingo	Sopa	Creme de legumes (nabo, curgete e cenoura)		Cenoura com grelos	
	Geral	Lasanha de carne (100% carne)		Tortilha de peixe (pescada)	
	Dieta	Hambúrguer de vitela grelhado, esparguete		Pescada estufada simples e salada de batata (cenoura, batata)	
	Vegetariano	Lasanha de lentilhas		Tortilha vegetariana	
	Legumes/ Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada		Brócolos e cenoura aos cubos	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	

A dieta mole/pastosa derivam do prato principal do dia.

A dieta mole/pastosa dieta derivam do prato de dieta do dia.

**Legenda:** 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rij, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

## SEMANA III

		Almoço	Kcal	Jantar	Kcal
2ª Feira	Sopa	Juliana		Espinafres	
	Geral	Paloco <b>com natas</b>		Gratinado de carne (100% carne) com cogumelos e massa espiral	
	Dieta	Saladinha de paloco, batata e feijão verde		Hambúrguer grelhado, massa espiral <sup>1</sup> e cubinhos de cenoura	
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes no forno (arroz)		Hambúrguer de quinoa, massa espiral e salada	
	Legumes/ Salada	Alface e couve roxa		Alface e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
3ª Feira	Sopa	Cenoura com couve flor		Hortaliça	
	Geral	Cubos de peito de frango estufados com massa laços		Salada de tilápia com batata	
	Dieta	Cubos de peru estufados simples, massa laços e salada		Salada de tilápia com batata e legumes	
	Vegetariano	Gratinado de grão com cenoura, curgete e batata		Ervilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e batata	
	Legumes/ Salada	Beterraba, milho e alface		Feijão verde, cenoura e couve bruxelas	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
4ª Feira	Sopa	Creme de <b>lentilhas</b> e cenoura ralada		Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	
	Geral	Pescada no forno com molho de tomate e ervas aromáticas e arroz		<b>Croquetes</b> com arroz	
	Dieta	Pescada no forno simples com arroz e salada		Bifanas de porco grelhadas com arroz	
	Vegetariano	Arroz malandrinho com tomate, pimentos e feijão encarnado		Pimento recheado com feijão e cenoura e queijo	
	Legumes/ Salada	Couve lombarda e cenoura cozida		Alface, pepino e tomate	
	Sobremesa	Pudim de chocolate		Fruta da época	
5ª Feira	Sopa	Cenoura com grelos		Espinafres	
	Geral	Carne de vaca guisada com esparguete		Filetes de escamudo no forno com arroz de grelos e salada	
	Dieta	Frango cozido, esparguete		Filetes de escamudo no forno com arroz de grelos	
	Vegetariano	Rancho vegetariano (batata, grão, cenoura e couve lombarda)		Favas estufadas com molho de tomate e arroz	
	Legumes/ Salada	Couve lombarda, cenoura e milho		Alface e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta assada	
6ª Feira	Sopa	Alho francês		Feijão verde	
	Geral	Pescada à Gomes de Sá (com <b>ovo</b> )		Frango no forno com massa espiral	
	Dieta	Bacalhau fresco estufada simples e cenoura cozida		Pernas de frango assadas simples com massa espiral	
	Vegetariano	Beringela recheada (com <b>soja</b> e legumes), arroz de passas e salada		Hamburguer de grão com massa espiral	
	Legumes/ Salada	Alface, tomate e milho		Alface, tomate e milho	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
Sábado	Sopa	Canja com massinhas <sup>1</sup>		Lombardo	
	Geral	Perna de peru estufada com arroz de cenoura		Empadão de atum (com batata)	
	Dieta	Perna de peru estufada ao natural com arroz		Salada de maruca, batata	
	Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz decenoura		Empadão de lentilhas e legumes	
	Legumes/ Salada	Esparregado		Alface, cenoura e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
Domingo	Sopa	Puré de <b>favas</b>		Creme de vegetais	
	Geral	Salmão assado com limão e oregãos e batata		Bolonhesa de carne (100% carne) com esparguete	
	Dieta	Salmão assado com limão e oregãos e batata		Hamburguer com esparguete	
	Vegetariano	Crepes de Legumes (com <b>tofu</b> ) no forno		Massa gratinada com ervilhas, courgette, beringela, cogumelos	
	Legumes/ Salada	Brócolos, cenoura e couve de bruxelas		Cogumelos, beringela e curgete salteados	
	Sobremesa	Gelatina		Fruta da época	

A dieta mole/pastosa derivam do prato principal do dia.

A dieta mole/pastosa dieta derivam do prato de dieta do dia.

**Legenda:** 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 uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

## SEMANA IV

		Almoço	Kcal	Jantar	Kcal
2ª Feira	Sopa	Juliana		Creme de vegetais	
	Geral	Perna de peru assada fatiada com molho de cenoura e arroz branco		Tortilha de escamudo com cenoura	
	Dieta	Perna de peru assada simples com arroz		Pescada com limão, batata e feijão verde	
	Vegetariano	Salada de cuscus com legumes (cenoura, feijão, abóbora e couve-flor)		Tortilha de legumes	
	Legumes/ Salada	Couve flor, cenoura e abóbora salteados		Tomate e cenoura	
	Sobremesa	Fruta de época		Fruta da época	
3ª Feira	Sopa	Creme de curgete com cenoura		Sopa de brócolos	
	Geral	Lasanha de atum		Jardineira de vitela	
	Dieta	Salada de pescada (batata, cenoura e feijão verde)		Carne cozida, arroz e legumes cozidos	
	Vegetariano	Lasanha vegetariana (com <b>soja</b> )		Jardineira de ervilhas	
	Legumes/ Salada	Alface, cenoura e milho		Feijão verde e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta de época	
4ª Feira	Sopa	Grellos		Courgette com cenoura	
	Geral	Frango assado com arroz, <b>batata frita pála-pála</b> e salada		Filetes de tilápia com macedónia	
	Dieta	Frango assado simples com arroz e salada		Filetes de tilápia com macedónia	
	Vegetariano	Lasanha de <b>soja</b> e salada		Grão estufado com cenoura, batata e ovo cozido	
	Legumes/ Salada	Alface, milho e cenoura		Incorporados no prato	
	Sobremesa	Fruta de época		Fruta assada	
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com curgete		Creme de cenoura com couve flor	
	Geral	Pescada à Nortenha com batata cozida		Lombo de porco assado e massa espiral	
	Dieta	Pescada cozida com todos (batata, cenoura e feijão verde)		Lombo de porco grelhado e massa espiral	
	Vegetariano	Caril de grão com arroz branco		Massa gratinada com grão, courgette, beringela e cogumelos	
	Legumes/ Salada	Feijão verde e cenoura		Alface, milho e couve roxa	
	Sobremesa	Gelatina		Fruta de época	
6ª Feira	Sopa	Lombardo		Agrião	
	Geral	<b>Chili</b> de carne com arroz		Paloco <b>à brás</b> com cenoura	
	Dieta	Hambúrguer de vitela e arroz		Saladinha de paloco (batata e cenoura)	
	Vegetariano	Chili de cogumelos		Tomates recheados com <b>tofu</b> , arroz branco e salada	
	Legumes/ Salada	Tomate e pepino		Alho frances	
	Sobremesa	Fruta de época		Fruta de época	
Sábado	Sopa	Hortaliça com nabo		Feijão verde	
	Geral	Perca assada com batata cozida		Salsichas à lombardia com arroz de cenoura	
	Dieta	Perca grelhada e batata cozida		Hambúrguer de frango com arroz de cenoura	
	Vegetariano	Lasanha de alho francês e rebentos de <b>soja</b>		Salsichas vegetarianas com arroz de cenoura	
	Legumes/ Salada	Brócolos e cenoura		Alface e tomate	
	Sobremesa	Leite creme		Fruta de época	
Domingo	Sopa	Creme de <b>ervilhas</b>		Creme de legumes	
	Geral	Strogonof de peru e esparguete		Lombinhos (maruca) no forno com batata corada	
	Dieta	Bifes de peru grelhados com esparguete		Salada de maruca com batata	
	Vegetariano	Tirinhas de <b>Seitan</b> estufadas com cogumelos, esparguete e salada		Lentilhas estufadas com legumes e batata corada	
	Legumes/ Salada	Alface, pepino e tomate		Feijão verde, cenoura e milho	
	Sobremesa	Arroz doce		Fruta de época	

A dieta mole/pastosa derivam do prato principal do dia.

A dieta mole/pastosa dieta derivam do prato de dieta do dia.

**Legenda:** 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 uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

## SEMANA V

		Almoço	Kcal	Jantar	Kcal
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve flor		Juliana	
	Geral	<b>Pastéis</b> de bacalhau com arroz de tomate		Coxas de frango e esparguete	
	Dieta	Pescada cozida, batata e couve-flor		Coxas de frango e esparguete	
	Vegetariano	<b>Peixinhos da horta</b> com arroz de tomate e salada		Quiche de ervilhas e milho	
	Legumes/ Salada	Alface, milho e pepino		Alface, tomate e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
3ª Feira	Sopa	<b>Lentilhas</b> com cenoura ralada		Puré de vegetais	
	Geral	Carne de porco estufada com massa laços		Filetes de red-Fish com puré de batata	
	Dieta	Febras grelhadas e massa laços		Filetes de red-Fish com puré de batata	
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa, arroz e salada		Estufado de lentilhas com legumes e esmagada de batata	
	Legumes/ Salada	Cenoura e couve lombarda salteados		Alface, tomate e milho	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
4ª Feira	Sopa	Nabiças		Creme de Abóbora	
	Geral	Paloco espiritual (cenoura ralada)		Carne à bolonhesa (100% vaca) com esparguete	
	Dieta	Salada de Paloco, batata e feijão verde		Carne à bolonhesa (100% vaca) com esparguete	
	Vegetariano	Rissóis de <b>Tofu</b> com salada russa e salada		Bolinhas de feijão estufadas com esparguete	
	Legumes/ Salada	Feijão verde		Alface, beterraba e pepino	
	Sobremesa	Arroz doce		Fruta da época	
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e <b>favas</b>		Hortaliça	
	Geral	Frango estufado com arroz colorido		Filete de tilápia no forno com batata	
	Dieta	Perna de frango grelhada e arroz		Filete de tilápia no forno com batata	
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e queijo ralado		Massa gratinada com lentilhas, courgette, beringela, cogumelos e salada	
	Legumes/ Salada	Alface e beterraba		Grelos salteados	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta assada	
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com juliana de legumes		Creme de legumes	
	Geral	Tesourinhos de pescada com salada de batata, <b>ovo</b> , brócolos e cenoura aos cubos		Bifes de peru com molho de pickles e arroz branco	
	Dieta	Pescada cozida com batata, brócolos e couve-flor		Bife de peru grelhado com arroz	
	Vegetariano	Salada de batata, grão, ovo, cenoura e brócolos		Arroz malandrinho com ervilhas, cenoura e cogumelos.	
	Legumes/ Salada	Incorporado no prato		Cogumelos e cenoura salteados	
	Sobremesa	Salada de fruta (da época)		Fruta da época	
Sábado	Sopa	Sopa do cozido		Feijão verde	
	Geral	Cozido à portuguesa (com <b>feijão branco</b> )		Maruca estufado com batata	
	Dieta	Carnes do cozido magras com arroz e couve lombarda		Maruca estufado com batata e couve flor	
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com molho de tomate tostado e salada		Hambúrguer couve-flor no forno, esparguete e salada	
	Legumes/ Salada	Incorporado no prato		Couve flor, nabo e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
Domingo	Sopa	Creme de alho francês		Vegetais	
	Geral	Salmão com azeite e alecrim e batata		Almondegas de tomatada com esparguete	
	Dieta	Salmão assado simples com batata		Hamburguer grelhado com esparguete	
	Vegetariano	Jardineira de ervilhas com cenoura		Bolinhas de feijão com espinafres e esparguete	
	Legumes/ Salada	Feijão verde e cenoura		Espinafres e cenoura salteados	
	Sobremesa	Gelatina		Fruta da época	

A dieta mole/pastosa derivam do prato principal do dia.

A dieta mole/pastosa derivam do prato de dieta do dia.

**Legenda:** 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 uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

## SEMANA VI

		Almoço	Kcal	Jantar	Kcal
2ª Feira	Sopa	Juliana		Nabiças	
	Geral	Frango <b>à brás</b>		Maruca assada com alecrim e arroz de milho	
	Dieta	Bifes de frango grelhados com arroz		Maruca assada simples e arroz	
	Vegetariano	Estufado de grão com arroz		Empadão de lentilhas e cenoura	
	Legumes/ Salada	Alface, beterraba e milho		Cenoura, curgete e brócolos	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora		Feijão verde	
	Geral	Salada de atum com <b>feijão frade</b> (batata e cenoura)		Rolo de carne com molho de cenoura, massa espiral e salada	
	Dieta	Salada de pescada com ovo (batata e cenoura)		Strogonoff de peru, massa espiral e salada	
	Vegetariano	Tomates recheados com <b>soja</b> e cenoura		Bifes de seitan estufados, massa espiral e salada	
	Legumes/ Salada	Brócolos e feijão verde		Tomate e couve roxa	
	Sobremesa	Fruta da época		Gelatina	
4ª Feira	Sopa	Sopa à <b>Lavrador</b>		Alho francês	
	Geral	Arroz de pato		Salada de pescada com batata	
	Dieta	Bifes de frango grelhados com arroz		Pescada cozida com batata	
	Vegetariano	Feijão branco guisado com cenoura e lombardo		Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, ovo e cenoura)	
	Legumes/ Salada	Alface, tomate e pepino		Cenoura e feijão verde	
	Sobremesa	Fruta da época		Gelatina	
5ª Feira	Sopa	Hortaliça		Creme de cenoura com juliana de legumes	
	Geral	Salada de perca com batata, cenoura e feijão verde		Peru no forno fatiado com arroz	
	Dieta	Salada de perca com batata, cenoura e feijão verde		Peru no forno fatiado com arroz	
	Vegetariano	Gratinado de grão c/courgette, beringela, cogumelos e salada		<b>Tofu</b> estufado com legumes e arroz	
	Legumes/ Salada	Cenoura e feijão verde		Alface, milho e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta assada	
6ª Feira	Sopa	Creme de courgette com <b>ervilhas</b>		Creme de legumes	
	Geral	Macarronada com carne (100% carne) gratinada com queijo		Peixe escamudo no forno e batata corada	
	Dieta	Hambúrguer, massa e cenoura cozida		Peixe escamudo no forno e batata cozida	
	Vegetariano	Macaronada de <b>soja</b> gratinada		Hambúrguer de espinafres c/ batata corada	
	Legumes/ Salada	Esparregado		Feijão verde, cenoura e curgete	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
Sábado	Sopa	Feijão verde		Lombardo	
	Geral	Filetes de pescada ( <b>fritos</b> ) e arroz de tomate		Frango guisado com macarronete	
	Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz		Bifes de frango grelhados com macarronete	
	Vegetariano	Legumes à brás com arroz		Rancho vegetariano (macarronete, grão, cenoura e couve lombardo)	
	Legumes/ Salada	Alface e milho		Alface e cenoura	
	Sobremesa	Pudim flan		Fruta da época	
Domingo	Sopa	Canja com massinhas/ Legumes		Abóbora com coentros	
	Geral	Tirinhas de porco com massa espiral		Gratinado de paloco com cenoura ralada	
	Dieta	Tirinhas de porco simples com massa espiral		Pescada estufada simples e arroz branco	
	Vegetariano	Massa com tomate, feijão, pimentos, cenoura ralada e cogumelos		Folhado de legumes (ervilhas e cenoura), arroz e salada	
	Legumes/ Salada	Alface, cenoura ralada e cogumelos		Couve lombarda salteada	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	

**A dieta mole/pastosa derivam do prato principal do dia.**

**A dieta mole/pastosa dieta derivam do prato de dieta do dia.**

**Legenda:** 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 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 uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.