



**Semana V**  
**01 a 04 de Fevereiro 2022**

Geral		V. Energético
Segunda	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

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

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Primavera com Ervilhas	80
	Prato	Tortilha de legumes (ovo, batata, feijão-verde, milho, cenoura e salsa) <sup>3</sup>	360
	Guarnição		-
	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	Solha no forno	195
	Guarnição	Arroz de cenoura	219
	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

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	<b>Rancho de frango</b> <sup>1</sup>	497
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Rancho vegetariano</b> <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.

Geral			V. Energético
<b>Segunda</b>	Sopa	Abóbora com Legumes	93
	Prato	Salada de feijão frade, ovo, cenoura, batata, feijão verde e milho	391
	Guarnição		
	Vegetariana	Salada de feijão frade, cenoura, batata, feijão verde e milho	436
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
<b>Terça</b>	Sopa	Brócolos	95
	Prato	<b>Bolonhesa de carne de mistas<sup>1,6,12</sup></b> com oregãos	200
	Guarnição	<b>Esparguete<sup>1</sup></b>	243
	Vegetariana	<b>Bolonhesa de lentilhas<sup>1</sup></b> e cenoura	412
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

			V. Energético
<b>Quarta</b>	Sopa	Feijão catarino com hortaliça	94
	Prato	<b>Pescada<sup>4</sup></b> no forno com tomate	200
	Guarnição	Batata, cenoura, ervilhas e milho	259
	Vegetariana	<b>Jardineira de soja<sup>6</sup></b>	479
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	108
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
<b>Quinta</b>	Sopa	Alface	81
	Prato	Perninha de frango assada no forno	375
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, cenoura e cogumelos	349
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta ou <b>Pudim<sup>3,7</sup></b>	75/99

			V. Energético
<b>Sexta</b>	Sopa	Couve coração	89
	Prato	<b>Massinha de cotovelinhos de pescada/ tintureira<sup>1,4</sup></b>	387
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Massinha de cotovelinhos<sup>1</sup></b> de feijão catarino, milho e cenora	482
	Salada	Couve roxa, tomate e couve lombardo	112
	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.

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de legumes <sup>9</sup>	120
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate e oregãos	293
	Guarnição	Arroz de Cenoura e milho	250
	Vegetariana	Hamburguer vegetariano <sup>1,3,7,9</sup>	278
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Cenoura e couve ripada	91
	Prato	Bacalhau fresco <sup>4</sup> cozido e ovo	281
	Guarnição	Batata, grão, cenoura e couve	336
	Vegetariana	Batata, grão, cenoura e couve	402
	Salada	Incorporado no prato	-
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	44/69

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Perna de frango no forno /estufada com alecrim	375
	Guarnição	Massa espiral <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	Massa espiral estufada com brócolos, milho e ervilhas	393
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Camponesa (feijão, lombardo, batata e cenoura )	114
	Prato	Filete de Escamudo <sup>4</sup> no forno com tomilho	172
	Guarnição	Arroz de tomate	251
	Vegetariana	Estufado de feijão com arroz de tomate	544
	Salada	Alface, pepino e tomate	85
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Legumes (brócolos, couve-flor e cenoura )	126
	Prato	Pá de porco assada	259
	Guarnição	Esparguete	143
	Vegetariana	Jardineira de soja grossa <sup>6</sup>	479
	Salada	Alface, milho e pimento	144
	Sobremesa	Fruta	75



**Semana VIII**  
**21 a 25 de Fevereiro de 2022**

Geral		V. Energético	
<b>Segunda</b>	Sopa	Feijão-verde	84
	Prato	Empadão de <b>cavala</b> <sup>4</sup>	432
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Arroz de milho, lombardo, e alho francês	269
	Salada	Alface, cenoura, tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
<b>Terça</b>	Sopa	Hortaliça	89
	Prato	<b>Massa gratinada</b> <sup>1,7</sup> de frango, cogumelos e alho francês	458
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Massa gratinada de soja</b> <sup>1,6</sup> , cogumelos e alho francês	493
	Salada	Beterraba, pepino, tomate	105
	Sobremesa	Fruta ou <b>logurte</b> <sup>7</sup>	75/89

		V. Energético	
<b>Quarta</b>	Sopa	Puré de grão com cubinhos de cenoura e nabo	122
	Prato	<b>Pescada</b> <sup>4</sup> estufada	190
	Guarnição	Batata, cenoura e feijão verde	205
	Vegetariana	Lentilhas estufadas em tomate	255
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
<b>Quinta</b>	Sopa	Curgete e cenoura	82
	Prato	Perna de peru estufada com alho francês e curgete	247
	Guarnição	<b>Massa macarronete</b> <sup>1</sup>	143
	Vegetariana	<b>Rancho Vegetariano</b> <sup>1</sup>	419
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	104
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
<b>Sexta</b>	Sopa	Alho francês	94
	Prato	<b>Salmão gratinado no forno</b>	470
	Guarnição	Arroz de tomate	251
	Vegetariana	Arroz com feijão, tomate e couve coração	450
	Salada	Alface, milho e couve roxa	153
	Sobremesa	Fruta	75

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.



**Semana I**

**28 de Fevereiro a 04 de Março de 2022**

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		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

		V. Energético	
Quarta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

		V. Energético	
Quinta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

		V. Energético	
Sexta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contêm 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.