

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	acepipes variados	(tesourinhos, rissóis de atum) arroz, salada de tomate e milho
2	Prato vegetariano	arroz malandrinho de couve e cogumelos	
	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	massa de frango com ervilhas e cenoura	
3	Prato vegetariano	salada de batata com ervilhas, cenoura e cogumelos	
	Sobremesa*	fruta da época [maçã vermelha]	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	atum com feijão frade	salada de batata e alface
4	Prato vegetariano	salada de arroz	(feijão branco, macedónia de legumes)
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	pá de porco estufada	esparguete de tomate
5	Prato vegetariano	massa de grão com couve e cenoura	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	
DIA	Prato	pescada gratinada	arroz de ervilhas e juliana de alface
6	Prato vegetariano	feijão branco guisado	cenoura e arroz
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas
 *variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor



Rodolfo era uma rena com um nariz encarnado, que brilhava no escuro e era mesmo engraçado. Mas todas as outras renas se riam daquele nariz, e o pobre do Rodolfo andava muito infeliz.

Refrão:

Mas numa noite de nevoeiro o Pai Natal veio dizer:
 - Rodolfo, tu és perfeito p'ra nos conduzir, esta noite, a preceito!
 E assim foi naquela noite o Rodolfo a comandar,
 o trenó do Pai Natal com o seu nariz a brilhar.

