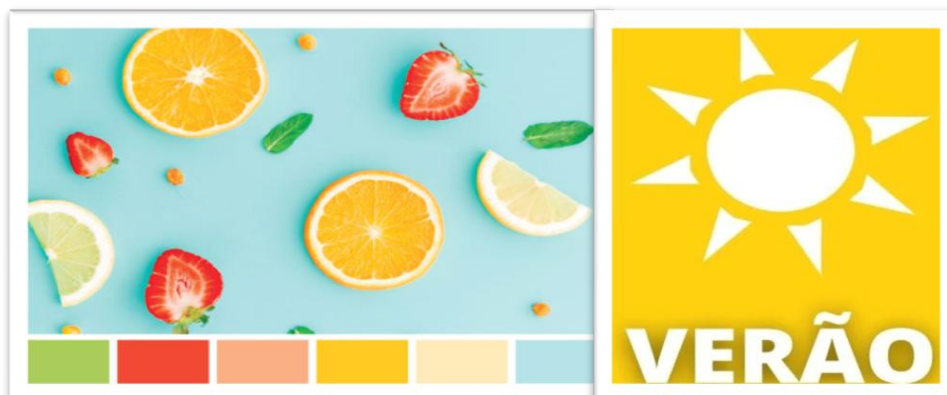


DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	tesourinhos de peixe no forno	arroz branco e salada de tomate e milho
	Prato vegetariano	arroz malandrinho de couve e cogumelos	
	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	massa de frango com ervilhas e cenoura	
	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
	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
	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
	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



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	
DIA	Prato	almôndegas estufadas	arroz branco e cenoura raspada
	Prato vegetariano	legumes salteados	arroz branco
	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
3ª-feira	Sopa	de couve coração	
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	juliana de alface
	Prato vegetariano	feijão estufado com cenoura	salada de batata
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	perna de frango assada	massa espiral e feijão verde
	Prato vegetariano	massa de legumes salteados	
	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	
DIA	Prato	filetes gratinados	arroz de couve e tomate
	Prato vegetariano	jardineira de legumes	(grão, feijão verde e milho)
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	massa guisada com grão-de-bico e couve	[cenoura e couve lombarda]
	Prato vegetariano	arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas	
	Sobremesa*	fruta da época [kiwi ou maçã vermelha]	

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



15 de Agosto
Assunção de
Nossa Senhora



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	
DIA	Prato	massa de atum	legumes salteados (cenoura, ervilha e milho)
	Prato vegetariano	arroz de legumes com cogumelos	(ervilha e cenoura)
	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	chili de carnes	forma de arroz branco
	Prato vegetariano	misto de três legumes (feijão verde, couve flor e brócolos)	esparguete e cenoura
	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	
DIA	Prato	pescada estufada	salada de batata e rodela de tomate
	Prato vegetariano	esparguete de feijão com cogumelos	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	
DIA	Prato	perú gratinado	arroz no forno
	Prato vegetariano	massada de legumes e cogumelos	(macarronete, cenoura, couve e cogumelos)
	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
6ª-feira	Sopa	de nabo	
DIA	Prato	massa à italiana	[esparguete, ovo, filete afiambrado, salsichas, ervilha e milho]
	Prato vegetariano	salada de grão-de-bico	batata cozida e couve
	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

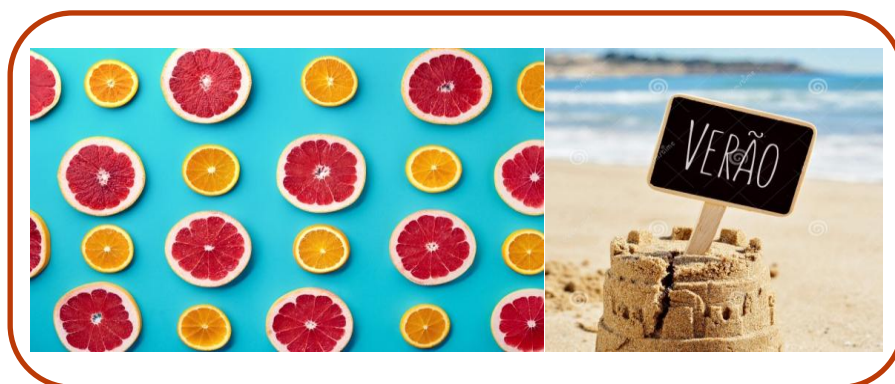
*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de legumes	
DIA	<i>Prato</i>	empadão de arroz com carne	cenoura raspada
	<i>Prato vegetariano</i>	espaguete de feijão	brócolos e couve
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [laranja]	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de juliana de couve	
DIA	<i>Prato</i>	meia desfeita de bacalhau [bacalhau, grão-de-bico e batata]	salada de alface
	<i>Prato vegetariano</i>	arroz de legumes com molho de tomate	
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou doce	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de alho francês	
DIA	<i>Prato</i>	nuggets de frango	massa salteada e macedónia de legumes
	<i>Prato vegetariano</i>	massa espiral com legumes salteados	
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [pêra]	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de curgete e cenoura	
DIA	<i>Prato</i>	pescada com molho de cenoura	arroz de ervilhas e juliana de alface
	<i>Prato vegetariano</i>	salada de feijão frade	batata cozida e cenoura
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão vermelho com vegetais	
DIA	<i>Prato</i>	massa de carnes à primavera	[couve lombarda e feijão verde]
	<i>Prato vegetariano</i>	gratinado de legumes	(cenoura, ervilha, milho e massa)
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [maçã amarela]	

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



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde	
DIA	<i>Prato</i>	rissóis de atum no forno	arroz branco e salada de alface
	<i>Prato vegetariano</i>	legumes salteados	arroz branco
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [banana]	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve lombarda	
DIA	<i>Prato</i>	pá de porco assada	esparguete e cenoura
	<i>Prato vegetariano</i>	esparguete de cogumelos	cenoura
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [maçã vermelha]	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de brócolos	
DIA	<i>Prato</i>	petinga	salada de feijão frade, batata e cenoura
	<i>Prato vegetariano</i>	salada de batata, feijão frade e brócolos)	
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou doce	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de abóbora	
DIA	<i>Prato</i>	massa de frango com cenoura	
	<i>Prato vegetariano</i>	massa espiral com cenoura, repolho e feijão verde	
	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época [laranja]	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de com couve coração	
DIA	<i>Prato</i>	lombinhos de peixe	arroz branco e cenoura raspada
	<i>Prato vegetariano</i>	jardineira de soja	
	<i>Sobremesa*</i>	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*

