

Semana 5									
01/mai		02/mai		03/mai		04/mai		04/mai	
FERIADO		SOPA	CANJA (massa cuscus) ^{1,3,7}	SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS	SOPA	SOPA DE NABIÇA		
		PRATO	CARAPAUZINHOS FRITOS COM ARROZ DE TOMATE E PIMENTOS ^{1,3,5,6}	PRATO	ARROZ DE FRANGO NO FORNO	PRATO	PASTEIS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}		
		DIETA GERAL	CARAPAUZINHOS ⁴ GRELHADOS COM FEIJÃO VERDE COZIDO	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO GRELHADO COM COUVE DE BRUXELAS COZIDAS	DIETA GERAL	ABROTEA COZIDA COM BATATA E GRELOS COZIDOS ⁴		
		DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA COM BATATA ASSADA ⁴	DIETA CELÍACA	FRANGO CORADO AO NATURAL COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	ABROTEA COZIDA COM BATATA ⁴		
		VEGETARIANA	SALTEADO DE LEGUMES (alho francês, couve flor, couve bruxelas e cenoura) COM ARROZ BRANCO	VEGETARIANA	GRÃO ESTUFADO COM LEGUMES (couve lombardo, ervilhas, brócolos e courgette) E BATATA COZIDA	VEGETARIANA	ESPARGUETE À BOLONHESA (soja)		
		VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA		
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	SOBREMESA DOCE	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		
Semana 6									
07/mai		08/mai		09/mai		10/mai		11/mai	
FERIADO		SOPA	CREME DE CENOURA	SOPA	SOPA DE LOMBARDO	SOPA	SOPA DE NABIÇA	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES
		PRATO	ESPARGUETE À ITAU (com salsichas às rodelas e cogumelos salteados) ^{1,3,5,6,7}	PRATO	BACALHAU À BRÁS ^{4,5,6}	PRATO	BIFE DE FRANGO COM MOLHO DE COGUMELOS E ARROZ BRANCO ^{5,6,7}	PRATO	JARDINEIRA DE VACA ^{5,6,7,12}
		DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM BRÓCOLOS COZIDOS ³	DIETA GERAL	LOMBINHOS DE PEIXE ESTUFADOS COM FEIJÃO VERDE COZIDO ⁴	DIETA GERAL	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM COUVE FLOR COZIDA	DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM COUVE DE BRUXELAS COZIDAS
		DIETA CELÍACA	FEBRAS GRELHADAS COM MACARRÃO SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	LOMBINHOS DE PEIXE ESTUFADOS COM BATATA COZIDA ⁴	DIETA CELÍACA	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM COUVE FLOR COZIDA	DIETA CELÍACA	FEBRAS GRELHADAS COM ARROZ DE CENOURA
		VEGETARIANA	ALHO FRANCÊS À BRÁS	VEGETARIANA	GRATINADO DE BRÓCOLOS, LENTILHAS, CENOURA E ARROZ BRANCO	VEGETARIANA	CHILI VEGETARIANO (milho, pimentos verde e vermelho e courgette)	VEGETARIANA	PIMENTOS RECHEADOS COM SOJA (soja estufada com legumes)
		VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		
Semana 7									
14/mai		15/mai		16/mai		17/mai		18/mai	
FERIADO		SOPA	SOPA DE HORTALIÇA	SOPA	SOPA DE FEIJÃO COM LOMBARDO	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA	CALDO VERDE (opção com chourico) ^{1,5,6,7,8,9,10,12}
		PRATO	RISSEIS DE PESCADA COM ARROZ DE LEGUMES ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	PRATO	PORCO ÀS MERCÊS COM ESPARGUETE ^{1,3,5,6,7}	PRATO	FRITADA MISTA DE PEIXE COM ARROZ DE PIMENTOS ^{1,3,2,4,6,7,14}	PRATO	CROQUETES DE CARNE COM ARROZ DE LEGUMES ^{1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
		DIETA GERAL	FILETES DE PESCADA ESTUFADOS COM LEGUMES COZIDOS	DIETA GERAL	BIFE DE PERU GRELHADO COM FEIJÃO VERDE E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	SOLHA ASSADA AO NATURAL COM BATATA ASSADA E FEIJÃO VERDE COZIDO ⁴	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO COZIDA COM COUVE LOMBARDO E CENOURA COZIDA
		DIETA CELÍACA	FILETES DE PESCADA ESTUFADOS COM ARROZ BRANCO ⁴	DIETA CELÍACA	CUBINHOS DE PERU ESTUFADOS COM MACARRÃO SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	SOLHA ASSADA AO NATURAL COM BATATA ASSADA ⁴	DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO COZIDA COM ARROZ DE MILHO E COUVE LOMBARDO
		VEGETARIANA	FEIJOADA DE LEGUMES (feijão encarnado, cogumelos, cenoura e soja)	VEGETARIANA	ESTUFADINHO DE SOJA COM ESPARGUETE	VEGETARIANA	ABÓBORA ASSADA COM FEIJÃO PRETO E ARROZ ÁRABE (sultanas)	VEGETARIANA	EMPADÃO DE ARROZ COM LEGUMES (tomate, cenoura, alho francês e feijão encarnado)
		VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	SOBREMESA DOCE	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 8									
21/mai		22/mai		23/mai		24/mai		25/mai	
FERIADO		SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	SOPA DE ABÓBORA	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA	CALDO VERDE (opção com chourico) ^{1,5,6,7,8,9,10,12}
		PRATO	HAMBÚRGUER DE AVES NO FORNO COM ARROZ ^{1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	PRATO	EMPADÃO DE ATUM (com arroz e ovo ralado) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	PRATO	CARNE DE PORCO ASSADA COM BATATINHAS	PRATO	BACALHAU COM NATAS ^{1,3,4,5,6,7}
		DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM COUVE FLOR E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	RED FISH ASSADO AO NATURAL COM FEIJÃO VERDE COZIDO ⁴	DIETA GERAL	BIFE DE FRANGO ASSADO AO NATURAL COM COUVE DE BRUXELAS COZIDAS	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E GRELOS COZIDOS ⁴
		DIETA CELÍACA	FEBRAS GRELHADAS COM ARROZ BRANCO, COUVE FLOR E CENOURA COZIDA	DIETA CELÍACA	RED-FISH ASSADO AO NATURAL COM BATATA E FEIJÃO VERDE COZIDO ⁴	DIETA CELÍACA	BIFE DE FRANGO ASSADO AO NATURAL COM ARROZ DE TOMATE E COUVE DE BRUXELAS COZIDA	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E GRELOS COZIDOS ⁴
		VEGETARIANA	COTOVELINHOS ESTUFADOS COM VEGETAIS (cenoura, feijão verde, courgette e abóbora)	VEGETARIANA	ARROZ COM SEITAN E LEGUMES (cenoura, milho e ervilhas)	VEGETARIANA	RATATUILLE (alho francês, milho, cogumelos, cenoura, feijão verde e courgette) COM ARROZ	VEGETARIANA	HAMBÚRGUER DE FEIJÃO FRADE COM MACARRÃO AO ALHINHO
		VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	SOBREMESA DOCE	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 9									
28/mai		29/mai		30/mai		31/mai		31/mai	
FERIADO		SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERDE	SOPA	JULIANA		
		PRATO	ESPARGUETE COM ATUM ^{1,3,4,5,6,7}	PRATO	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA COM ARROZ BRANCO ^{5,6}	PRATO	CARAPAUZINHOS COM MOLHO À ESPANHOLA E BATATA COZIDA ^{4,5,6}		
		DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES COZIDOS ⁴	DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM FEIJÃO VERDE E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	CARAPAUZINHOS ⁴ GRELHADOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES		
		DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES COZIDOS ⁴	DIETA CELÍACA	FEBRAS GRELHADAS COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	CARAPAUZINHOS ⁴ COM BATATA COZIDA E LEGUMES		
		VEGETARIANA	SALADA DE CUSCUS COM VEGETAIS (massa cuscus com alho francês, cenoura, milho e grão cozido)	VEGETARIANA	MACARRONADA DE SOJA (macarrão com soja estufada e cenoura ripada)	VEGETARIANA	EMPADÃO DE LEGUMES (puré de batata, cenoura ripada, alho francês, cogumelos e milho)		
		VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA		
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		

Alergêneos:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:
1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

NOTA: Dieta sem Glúten

NOTA: Diariamente está disponível uma variedade de pão¹

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

