

Semana 1									
01/jan		02/jan		03/jan		04/jan		05/jan	
		SOPA	NABIÇA	SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	CANJA (massa couscous) <sup>1,3,7</sup>		
		PRATO	BACALHAU COM NATAS <sup>1,3,4,5,6,7,8,11</sup>	PRATO	DOURADINHOS COM ARROZ DE ERVILHAS <sup>1,3,4,5,6,7,8,11</sup>	PRATO	SALMÃO NO FORNO COM ERVAS AROMÁTICAS E BATATA CORADA <sup>4</sup>		
		DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA <sup>4</sup>	DIETA GERAL	FRANGO CORADO AO NATURAL COM GRELOS COZIDOS <sup>3</sup>	DIETA GERAL	SALMÃO ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA E MACEDÔNIA COZIDA <sup>4</sup>		
		DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA <sup>4</sup>	DIETA CELÍACA	FRANGO CORADO AO NATURAL COM MASSA FUZZILI SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	SALMÃO ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA E MACEDÔNIA COZIDA <sup>4</sup>		
		VEGETARIANA	RANCHO VEGETARIANO (repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão)	VEGETARIANA	GRATINADO DE LEGUMES COM FEIJÃO BRANCO E BATATA AOS CUBO NO FORNO	VEGETARIANA	ARROZ DE LENTILHAS COM LEGUMES (alho francês, repolho, cenoura e nabo aos cubos)		
		VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA		
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	SOBREMESA DOCE	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		
Semana 2									
08/jan		09/jan		10/jan		11/jan		12/jan	
SOPA	CREME DE ABÓBORA	SOPA	FEIJÃO VERDE	SOPA	CANJA (com massa couscous) <sup>1,3,7</sup>	SOPA	CALDO VERDE (opção com chouriço) <sup>1,5,6,7,8,9,10,12</sup>	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES
PRATO	ALMÔNDegas DE AVES COM ESPARGUETE <sup>1,2,3,5,6,7,8,10,11,13</sup>	PRATO	RISSÓIS DE PESCADA COM ARROZ DE LEGUMES <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	PRATO	PERU ASSADO COM LARANJA, ARROZ E BATATA FRITA <sup>5,6</sup>	PRATO	ARROZ DE ATUM <sup>1,3,4,5,6</sup>	PRATO	FRANGO GUISSADO COM ESPARGUETE <sup>1,3,7</sup>
DIETA GERAL	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM BRÓCOLOS COZIDOS <sup>3</sup>	DIETA GERAL	RED FISH ASSADO SIMPLES COM COUVE LOMBARDO E CENOURA COZIDA <sup>4</sup>	DIETA GERAL	PERU ASSADO SIMPLES COM FEIJÃO VERDE COZIDO	DIETA GERAL	SALADINHA DE PESCADA COM ERVILHAS, BATATA E CENOURA <sup>4</sup>	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO GRELHADA COM COUVE LOMBARDO E CENOURA COZIDA
DIETA CELÍACA	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA ESPIRAL SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	RED FISH ASSADO SIMPLES COM ARROZ DE LEGUMES <sup>4</sup>	DIETA CELÍACA	PERU ASSADO SIMPLES COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	SALADINHA DE PESCADA COM ERVILHAS, BATATA E CENOURA <sup>4</sup>	DIETA CELÍACA	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM ESPARGUETE SEM GLÚTEN
VEGETARIANA	ESTUFADO DE SOJA E LEGUMES (repolho, abóbora e pimentos verdes com batata cozida)	VEGETARIANA	STROGONOFF DE ERVILHAS E COGUMELOS (cogumelos, cenoura e bebidas de soja) COM ARROZ COZIDA	VEGETARIANA	SALADA RICA DE GRÃO (azeitona, cenoura, tomate, brócolos, pimento verde e grão de bico) COM MASSA CUSCUS	VEGETARIANA	ABÓBORA ASSADA COM FEIJÃO PRETO E ARROZ ÁRABE (sultanas)	VEGETARIANA	MACARRÃO SALTEADO COM COGUMELOS E LEGUMES (milho, cenoura e favas)
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	SOBREMESA DOCE	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 3									
15/jan		16/jan		17/jan		18/jan		19/jan	
SOPA	SOPA DE NABIÇA	SOPA	CANJA (com massa couscous) <sup>1,3,7</sup>	SOPA	CALDO VERDE (opção de chouriço de carne) <sup>1,5,6,7,8,9,10,12</sup>	SOPA	CREME DE CENOURA	SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS
PRATO	CARNE ÀS MERCÊS <sup>5,6</sup>	PRATO	ESPARGUETE COM ATUM <sup>1,3,4,5,6,7,14</sup>	PRATO	FEIJOADA À PORTUGUESA COM ARROZ BRANCO <sup>1,5,6,7,8,9,10,12</sup>	PRATO	ARROZ DE CARNES À ITAU	PRATO	SOLHA GRELHADA COM BATATA E BRÓCOLOS COZIDOS <sup>4</sup>
DIETA GERAL	RED FISH COZIDO COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA <sup>4</sup>	DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM FEIJÃO VERDE COZIDO	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA <sup>4</sup>	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO CORADA AO NATURAL COM COUVE DE BRUXELAS E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	SOLHA GRELHADA COM BATATA E BRÓCOLOS COZIDOS <sup>4</sup>
DIETA CELÍACA	RED FISH COZIDO COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA <sup>4</sup>	DIETA CELÍACA	FEBRAS GRELHADAS COM MASSA FUZZILI SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA <sup>4</sup>	DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO CORADA AO NATURAL COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA COM BATATA E BRÓCOLOS COZIDOS <sup>4</sup>
VEGETARIANA	ESTUFADO DE COGUMELOS E LEGUMES (macedónia, cenoura ripada e couve de bruxelas)	VEGETARIANA	TOMATE RECHEADO COM LEGUMES (lentilhas, cenoura e brócolos) COM BATATA COZIDA	VEGETARIANA	FEIJÃO BRANCO GUISSADO COM LEGUMES (tomate, beringela e alho francês) E MACARRONETE	VEGETARIANA	EMPADÃO DE ARROZ COM LEGUMES (tomate, cenoura, alho francês e feijão encarnado)	VEGETARIANA	CUSCUS DE LEGUMES (cenoura, tomate, macedónia, couve-flor e grão de bico)
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	SOBREMESA DOCE	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 4									
22/jan		23/jan		24/jan		25/jan		26/jan	
SOPA	CREME DE BRÓCOLOS	SOPA	SOPA DE LEGUMES	SOPA	CREME DE ALFACE	SOPA	CANJA <sup>1,3,7</sup>	SOPA	SOPA DE HORTALIÇA
PRATO	EMPADÃO DE CARNE (com arroz e queijo gratinado) <sup>1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	PRATO	RISSÓIS DE PESCADA COM ARROZ DE LEGUMES <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	PRATO	COZIDO À PORTUGUESA <sup>1,5,6,8,10,11,12</sup>	PRATO	BACALHAU À BRÁS <sup>3,4,5,6</sup>	PRATO	FRANGO ASSADO COM ARROZ BRANCO E BATATA FRITA <sup>5,6</sup>
DIETA GERAL	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM COUVE FLOR E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E GRELOS COZIDOS <sup>4</sup>	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO ASSADA AO NATURAL COM COUVE FLOR COZIDA	DIETA GERAL	SALADINHA DE PESCADA (ervilha batata e cenoura) <sup>4</sup>	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO ASSADA AO NATURAL COM JULIANA DE LEGUMES COZIDOS
DIETA CELÍACA	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E GRELOS COZIDOS <sup>4</sup>	DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO ASSADA AO NATURAL COM ESPARGUETE SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	SALADINHA DE PESCADA (ervilha batata e cenoura) <sup>4</sup>	DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO ASSADA AO NATURAL COM ARROZ BRANCO E JULIANA DE LEGUMES COZIDOS
VEGETARIANA	COTOVELINHOS ESTUFADOS COM VEGETAIS (cenoura, feijão verde, courgette e abóbora)	VEGETARIANA	ARROZ COM SEITAN E LEGUMES (cenoura, milho e ervilhas)	VEGETARIANA	PILAF DE LEGUMES (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura, feijão verde e courgette)	VEGETARIANA	SOJA COM LEGUMES	VEGETARIANA	SALADA DE LEGUMES GRELHADOS COM GRÃO DE BICO
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	SOBREMESA DOCE	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 5									
29/jan		30/jan		31/jan				01/dez	
SOPA	CREME DE ABÓBORA	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA	CANJA (com massa couscous) <sup>1,3,7</sup>				
PRATO	SALADINHA DE ATUM COM BATATA E CENOURA <sup>4,5,6</sup>	PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA <sup>1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	PRATO	SOLHA COM ARROZ DE TOMATE E PIMENTOS <sup>1,3,5,6</sup>				
DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES COZIDOS <sup>4</sup>	DIETA GERAL	BIFE DE PERU GRELHADO COM FEIJÃO VERDE E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	SOLHA GRELHADA COM FEIJÃO VERDE COZIDO <sup>4</sup>				
DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES COZIDOS <sup>4</sup>	DIETA CELÍACA	BIFE DE PERU GRELHADO COM ESPARGUETE SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA COM BATATA ASSADA <sup>4</sup>				
VEGETARIANA	PATANISCAS DE LEGUMES (milho, cenoura e pimentos verdes) COM ARROZ DE ERVILHAS	VEGETARIANA	MASSA ESPIRAL COM COGUMELOS E LEGUMES (cenoura, feijão verde e alho francês)	VEGETARIANA	SALTEADO DE LEGUMES (alho francês, couve flor e couve bruxelas, e cenoura) COM ARROZ BRANCO				
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA				
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA				

**Alergênicos:**

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 rijã; 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 inofensivas.

NOTA: Dieta sem Glúten  
NOTA: Diariamente está disponível uma variedade de pão<sup>1</sup>

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 o informação disponibilizada pelos fornecedores.

