

Semana 5							
							01/dez
							FERIADO
Semana 6							
04/dez		05/dez		06/dez		07/dez	
SOPA	CREME DE CENOURA	SOPA	SOPA DE LOMBARDO	SOPA	SOPA DE NABIÇA	SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERDE
PRATO	MACARRONADA DE CARNE ^{1,3,7,14}	PRATO	MEDALHÕES DE PESCADA DE CEBOLADA COM BATATA NO FORNO ⁴	PRATO	BITOQUE (com arroz e batata frita e ovo) ^{3,5,6}	PRATO	BACALHAU À BRÁS ^{1,3,4,5,6,7,8}
DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM BRÓCOLOS COZIDOS ³	DIETA GERAL	LOMBINHOS DE PEIXE ESTUFADOS SIMPLES COM FEIJAO VERDE COZIDA ⁴	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO ASSADA AO NATURAL COM COUVE FLOR COZIDA	DIETA GERAL	SALMÃO ASSADO AO NATURAL COM COUVE LOMBARDO E CENOURA RIPADA COZIDAS ⁴
DIETA CELÍACA	FEBRAS GRELHADAS COM MACARRÃO SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	LOMBINHOS DE PEIXE DE ESTUFADOS SIMPLES COM BATATA COZIDA ⁴	DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO ASSADA AO NATURAL COM ARROZ BRANCO E COUVE FLOR COZIDA	DIETA CELÍACA	SALMÃO ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA E COUVE LOMBARDO E CENOURA RIPADA COZIDAS ⁴
VEGETARIANA	ALHO FRANCÊS À BRÁS	VEGETARIANA	GRATINADO DE BRÓCOLOS, LENTILHAS, CENOURA E ARROZ BRANCO	VEGETARIANA	CHILI VEGETARIANO (milho, pimento verde e vermelho e courgette)	VEGETARIANA	EMPADÃO DE LEGUMES (purê de batata - cenoura ripada, alho francês, cogumelos e milho)
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
Semana 7							
11/dez		12/dez		13/dez		14/dez	
SOPA	SOPA DE HORTALIÇA	SOPA	SOPA FEIJÃO COM LOMBARDO	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA	CALDO VERDE (opção com chourico) ^{1,5,6,7,8,9,10,12}
PRATO	RISSOIS DE PESCADA COM ARROZ DE LEGUMES ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	PRATO	CARNE ÀS MERCÊS COM ESPARGUETE ^{1,3,5,6,7}	PRATO	FRITADA MISTA DE PEIXE 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 PESCADA ESTUFADOS SIMPLES 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 COZIDOS
DIETA CELÍACA	FILETES DE PESCADA ESTUFADOS SIMPLES COM ARROZ BRANCO ⁴	DIETA CELÍACA	CUBINHOS DE PERU ESTUFADOS SIMPLES 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	ALMÔNDEGAS DE SOJA ESTUFADAS 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	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS ⁷
Semana 8							
18/dez		19/dez		20/dez		21/dez	
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	FRANGO NO FORNO COM ARROZ E BATATA FRITA ^{5,6}	PRATO	SALMÃO NO FORNO COM BATATA ^{4,5,6}	PRATO	CARNE DE PORCO ASSADA COM BATATINHAS	PRATO	BACALHAU COM NATAS ^{3,4,5,6}
DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM COUVE FLOR E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	RED FISH ASSADA AO NATURAL COM FEIJAO 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 E COUVE FLOR E CENOURA COZIDA	DIETA CELÍACA	RED- FISH ASSADO AO NATURAL COM BATATA COZIDA E FEIJÃO VERDE COZIDO ⁴	DIETA CELÍACA	BIFE DE FRANGO ASSADO AO NATURAL COM ARROZ DE TOMATE E COUVE DE BRUXELAS COZIDAS	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	HAMBURGUER 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	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	SOBREMESA DOCE
Semana 9							
25/dez		26/dez		27/dez		28/dez	
FERIADO		SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERDE	SOPA	NABIÇA	SOPA	CREME DE LEGUMES
		PRATO	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA COM ARROZ BRANCO ^{5,6}	PRATO	CARAPUS GRELHADOS COM BATATA COZIDA ⁴	PRATO	FRANGO ASSADO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,7}
		DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM FEIJÃO VERDE E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	CARAPUS GRELHADOS COM BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA GERAL	FRANGO CORADO AO NATURAL COM GRELOS COZIDOS ³
		DIETA CELÍACA	FEBRAS GRELHADAS COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	CARAPUS GRELHADOS COM BATATA COZIDA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA CELÍACA	FRANGO CORADO AO NATURAL COM MASSA FUZZILI SEM GLÚTEN
		VEGETARIANA	MACARRONADA DE SOJA (macarrão com soja estufada e cenoura ripada)	VEGETARIANA	RANCHO VEGETARIANO (repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão)	VEGETARIANA	GRATINADO DE LEGUMES (tomate, espinafres, couve, bruxelas e courgette) COM FEIJÃO BRANCO E BATATA AOS CUBO
		VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	SOBREMESA DOCE
		DIETA GERAL	FRANGO ASSADO SIMPLES COM BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	FRANGO ASSADO SIMPLES COM ARROZ DE TOMATE ^{4,5,6}	DIETA GERAL	PESCADA ESTUFADA COM ARROZ DE TOMATE ^{4,5,6}
		DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA CELÍACA	PESCADA ESTUFADA COM ARROZ DE TOMATE ^{4,5,7}	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴
		VEGETARIANA	CUSCUZ DE LEGUMES (cenoura, tomate, macedónia, couve-flor e grão de bico)	VEGETARIANA	SALADA MISTA	VEGETARIANA	SALADA MISTA
		VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	FRUTA DA ÉPOCA	VERDURA	FRUTA DA ÉPOCA
		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 rija; 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 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 o informação disponibilizada pelos fornecedores.

