

Semana 1									
			01/mar		02/mar				
			SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	CANJA (massa cuscus) ^{1,3,7}			
			PRATO	HAMBURGUER DE AVES COM ARROZ MANTEIGA ^{1,3,5,6,7,8}	PRATO	SALMÃO NO FORNO COM ERVAS AROMÁTICAS E BATATA CORADA ⁴			
			DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO CORADA AO NATURAL COM MASSA ESPIRAL ^{1,3,7}	DIETA GERAL	SALMÃO ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA E MACEDÓNIA COZIDA ⁴			
			DIETA CELÍACA	FRANGO CORADO AO NATURAL COM MASSA FUZZILLI SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	SALMÃO ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA E MACEDÓNIA COZIDA ⁴			
			VEGETARIANA	GRATINADO DE LEGUMES COM FEIJÃO BRANCO E BATATA AOS CUBOS NO FORNO	VEGETARIANA	ARROZ DE LENTILHAS COM LEGUMES (alho francês, repolho, cenoura e nabo aos cubos)			
			VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA			
			SOBREMESA	SOBREMESA DOCE	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA			
Semana 2									
05/mar		06/mar		07/mar		08/mar		09/mar	
SOPA	CREME DE ABÓBORA	SOPA	FEIJÃO VERDE	SOPA	CANJA (com massa cuscus) ^{1,3,7}	SOPA	CALDO VERDE (opção com chourico) ^{1,5,6,7,8,9,10,12}	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES
PRATO	ALMÔNDEGAS DE AVES COM MASSA ESPIRAL ^{1,2,3,5,6,7,8,10,11,13}	PRATO	DOURADINHOS COM ARROZ DE LEGUMES ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	PRATO	PERU ASSADO COM LARANJA, ARROZ E BATATA FRITA ^{5,6}	PRATO	FRANGO ASSADO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,7}	PRATO	FRANGO GUIADO COM ESPARGUETE ^{1,3,7}
DIETA GERAL	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM BRÓCOLOS COZIDOS ³	DIETA GERAL	RED FISH ASSADO SIMPLES COM COUVE LOMBARDO E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA GERAL	PERU ASSADO SIMPLES COM FEIJÃO VERDE COZIDO	DIETA GERAL	SALADINHA DE PESCADA COM ERVILHAS, BATATA E CENOURA ⁴	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 ⁴	DIETA CELÍACA	PERU ASSADO SIMPLES COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	SALADINHA DE PESCADA COM ERVILHAS, BATATA E CENOURA ⁴	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 BRANCO	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									
12/mar		13/mar		14/mar		15/mar		16/mar	
SOPA	SOPA DE NABIÇA	SOPA	CANJA (com massa cuscus) ^{1,3,7}	SOPA	CALDO VERDE (opção de chouriço de carne) ^{1,5,6,7,8,9,10,12}	SOPA	CREME DE CENOURA	SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS
PRATO	ESPARGUETE COM ATUM ^{1,3,4,5,6,7,14}	PRATO	CARNE ÀS MERCÊS ^{5,6}	PRATO	FEIJOADA À PORTUGUESA COM ARROZ BRANCO ^{1,5,6,7,8,9,10,12}	PRATO	ARROZ DE CARNES À ITAU	PRATO	SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA E BRÓCOLOS COZIDOS ⁴
DIETA GERAL	RED FISH COZIDO COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM FEIJÃO VERDE COZIDO	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO CORADA AO NATURAL COM COUVE DE BRUXELAS E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA E BRÓCOLOS COZIDOS ⁴
DIETA CELÍACA	RED FISH COZIDO COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA CELÍACA	FEBRAS GRELHADAS COM MASSA FUZZILLI SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO CORADA AO NATURAL COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA E BRÓCOLOS COZIDOS ⁴
VEGETARIANA	ESTUFADO DE COGUMELOS E LEGUMES (macedónia, cenoura ripada e couve de bruxelas)	VEGETARIANA	BATATA RECHEADA COM LEGUMES (lentilhas, cenoura e brócolos)	VEGETARIANA	FEIJÃO GUIADO 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									
19/mar		20/mar		21/mar		22/mar		23/mar	
SOPA	CREME DE BRÓCOLOS	SOPA	SOPA DE LEGUMES	SOPA	CREME DE ALFACE	SOPA	CANJA ^{1,3,7}	SOPA	SOPA DE HORTALIÇA
PRATO	EMPADÃO DE CARNE (com arroz e queijo gratinado) ^{1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	PRATO	RISSÓIS DE PESCADA COM ARROZ DE LEGUMES ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	PRATO	COZIDO À PORTUGUESA ^{1,5,6,8,10,11,12}	PRATO	BACALHAU À BRÁS ^{3,4,5,6}	PRATO	FRANGO ASSADO COM ARROZ BRANCO E BATATA FRITA ^{5,6}
DIETA GERAL	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM COUVE FLOR E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E GRELOS COZIDOS ⁴	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO ASSADA AO NATURAL COM COUVE FLOR COZIDA	DIETA GERAL	SALADINHA DE PESCADA (ervilha, batata e cenoura) ⁴	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO ASSADO AO NATURAL COM JULIANA DE LEGUMES COZIDA
DIETA CELÍACA	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E GRELOS COZIDOS ⁴	DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO ASSADA AO NATURAL COM ESPARGUETE SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	SALADINHA DE PESCADA (ervilha, batata e cenoura) ⁴	DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO ASSADO AO NATURAL COM ARROZ BRANCO E JULIANA DE LEGUMES COZIDA
VEGETARIANA	COTOVELINHOS ESTUFADOS COM VEGETAIS (cenoura, feijão verde, courgette e abóbora)	VEGETARIANA	EMPADÃO DE SOJA E LEGUMES (com arroz, cenoura, milho e ervilhas)	VEGETARIANA	PILAF DE LEGUMES (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura, feijão verde e courgette)	VEGETARIANA	FEIJOADA DE LEGUMES (feijão encarnado com misto de legumes)	VEGETARIANA	SALADA DE LEGUMES (base de alface, cebola, beringela, courgette e pão torrado) 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									
26/mar		27/mar		28/mar		29/mar		30/mar	
SOPA	CREME DE ABÓBORA	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA	CANJA (com massa cuscus) ^{1,3,7}	SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS	SOPA	CANJA (massa cuscus) ^{1,3,7}
PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	PRATO	SALADINHA DE ATUM COM BATATA E CENOURA ^{4,5,6}	PRATO	SOLHA FRITA COM ARROZ DE TOMATE E PIMENTOS ^{1,3,5,6}	PRATO	FRANGO ASSADO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,7}	PRATO	PESCADA ESTUFADA COM ARROZ DE TOMATE ^{4,5,6}
DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES COZIDOS ⁴	DIETA GERAL	BIFE DE PERU GRELHADO COM FEIJÃO VERDE E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	SOLHA GRELHADA COM FEIJÃO VERDE COZIDO ⁴	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO GRELHADO COM COUVE DE BRUXELAS COZIDA	DIETA GERAL	PESCADA ESTUFADA COM ARROZ DE TOMATE ^{4,5,7}
DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES COZIDOS ⁴	DIETA CELÍACA	BIFE DE PERU GRELHADO COM ESPARGUETE SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA COM BATATA ASSADA ⁴	DIETA CELÍACA	FRANGO CORADO AO NATURAL COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴
VEGETARIANA	LEGUMES (milho, cenoura e pimentos verdes) COM ARROZ DE ERVILHAS E SOJA	VEGETARIANA	MASSA ESPIRAL COM COGUMELOS E LEGUMES (cenoura, feijão verde e alho francês)	VEGETARIANA	SALTEADO DE LEGUMES (alho francês, couve flor, couve de bruxelas e cenoura) COM ARROZ BRANCO	VEGETARIANA	GRÃO ESTUFADO COM LEGUMES (couve lombardo, ervilhas, brócolos e courgette) COM BATATA COZIDA	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

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-Seja; 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 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.