



Semana I

Semana de 03 a 06 de Janeiro 2023

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

			V. Energético
Terça	Sopa	Cenoura com alho francês	107
	Prato	Empadão de cavala⁴ (arroz) com tomate e cenoura ralada	475
	Guarnição	Incorporado	0
	Vegetariana	Empadão de soja⁶ com tomate e cenoura ralada	472
	Salada	Alface, tomate e pepino	95
	Sobremesa	Fruta	Fruta cozida

			V. Energético
Quarta	Sopa	Grelos	93
	Prato	Cubos de peito de frango salteados com tomilho	211
	Guarnição	Massa espiral¹	143
	Vegetariana	Grão com massa espiral¹ cenoura e couve	432
	Salada	Cenoura, couve branca e beterraba ralada	122
	Sobremesa	Fruta	ou

			V. Energético
Quinta	Sopa	Grão com cubinhos de cenoura e cotovelinhos	158
	Prato	Salada camponesa com lascas de Abrotea e ovo^{3,4}	368
	Guarnição	Batata, cenoura e feijão verde	179
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa com salada camponesa	476
	Salada	Alface, beterraba e couve roxa	117
	Sobremesa	Gelado/ Fruta	

			V. Energético
Sexta	Sopa	Sopa de repolho	94
	Prato	Carne de porco assada/ estufada	274/274
	Guarnição	Arroz e ervilhas cozidas	276
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e arroz	379
	Salada	macedónia de legumes	104
	Sobremesa	Fruta	

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 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-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Semana II

Semana de 09 a 13 de Janeiro 2023

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de legumes ⁹	120
	Prato	Barrinhas de pescada ^{1,2,4,14} no forno	398
	Guarnição	Arroz de tomate	251
	Vegetariana	Rissóis de tofu ^{1,3,6,12} com arroz de tomate	495
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Couve coração e cenoura	89
	Prato	Febras de porco estufadas	242
	Guarnição	Massa fusilli ¹	143
	Vegetariana	Massa fusilli ¹ com bolonhesa de Lentilhas e cenoura	412
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quarta	Sopa	Feijão branco com couve roxa	115
	Prato	Salada de bacalhau ⁴ com batata, grão e cenoura	368
	Guarnição	Incorporados	0
	Vegetariana	Salada de grão com legumes	430
	Salada	Beterraba, pepino e tomate	105
	Sobremesa	Fruta	Pudim de caramelo ⁷

			V. Energético
Quinta	Sopa	Creme de alho francês	94
	Prato	Perna de peru lascada com cogumelos	458
	Guarnição	Esparguete ¹	143
	Vegetariana	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura e lombardo	225
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta	

			V. Energético
Sexta	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Filete escamudo ⁴ de cebolada e oregãos	171
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Arroz de tomate lentilhas, milho e rebentos de soja ⁶	435
	Salada	Cenoura, Feijão verde e milho	133
	Sobremesa	Fruta	ou Fruta assada

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijia, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Semana III
Semana de 16 a 20 de Janeiro 2023

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Almondegas de Mistos (vaca e porco) ^{1,6,12} de tomatada e oregãos	226
	Guarnição	Massas Espirais¹	143
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres^{1,3,7,9}	278
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Cenoura com Grelos	105
	Prato	Atum e ovo^{3,4}	111
	Guarnição	Batata, cenoura, ervilhas, feijão verde	225
	Vegetariana	Jardineira de soja (grossa)⁶	479
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/99

			V. Energético
Quarta	Sopa	Macedónia	86
	Prato	Carne de porco guisada c/ feijão catarino, lombardo e cenoura	517
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Feijoada Vegetariana	374
	Salada	Beterraba, cenoura e alface	108
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quinta	Sopa	Feijão catarino com grelos e cenoura	130
	Prato	Filetes de pescada⁴ no forno com molho de cenoura	260
	Guarnição	Batata cozida	143
	Vegetariana	Empadão de lentilhas com cenoura	339
	Salada	Milho, alface e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

			V. Energético
Sexta	Sopa	Couve-flor	98
	Prato	Frango assado com oregãos	249
	Guarnição	Massa esparguete¹	143
	Vegetariana	Grão estufado com alho francês e cenoura	313
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	44



Semana IV

Semana de 23 a 27 de Janeiro 2023

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de curgete e cenoura ralada	82
	Prato	Calamares no forno¹⁴	138
	Guarnição	Batata, cenoura e ervilhas	192
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres^{1,3,4,7,9}	222
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	logurte

			V. Energético
Terça	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Novilho picado com feijão e milho	514
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Chilli de legumes e feijão	357
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta	ou

			V. Energético
Quarta	Sopa	Grão com couve coração	119
	Prato	Peixe escamudo⁴ no forno com pimentos	197
	Guarnição	Batata assada	170
	Vegetariana	Ratatouille guisado ervilhas, batata e cogumelos	336
	Salada	Alface, Beterraba e couve roxa	117
	Sobremesa	Fruta	

			V. Energético
Quinta	Sopa	Nabiças	93
	Prato	Arroz de aves no forno com chouriço^{1,6,12}	597
	Guarnição	Incorporado no prato	276
	Vegetariana	Feijão branco estufado com tomate, cenoura e lombardo	328
	Salada	Tomate, pepino e cenoura ralada	95
	Sobremesa	Fruta	

			V. Energético
Sexta	Sopa	Creme de cenoura com massinhas¹	118
	Prato	Tintureira⁴ estufada com coentros	171
	Guarnição	Massinha de cotovelinhos¹	143
	Vegetariana	Massa gratinada com soja e cogumelos^{1,6}	468
	Salada	Alface, milho e couve roxa	153
	Sobremesa	Fruta	ou Fruta assada

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Semana V

Semana de 30 a 02 de Fevereiro 2023

Geral		V. Energético
Segunda	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	Avaliação final do Semestre
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

Terça	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	Avaliação final do Semestre
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

Quarta	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	Avaliação final do Semestre
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

Quinta	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	Avaliação final do Semestre
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

Sexta	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	Avaliação final do Semestre
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Semana VI
Semana de 06 a 10 de Fevereiro 2023

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Abóbora com Legumes	93
	Prato	Pasteis de bacalhau ^{1,3,4,12}	165
	Guarnição	Arroz de feijão	185
	Vegetariana	Rissóis de tofu ^{1,3,6}	436
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Carne de porco estufada com cenoura	260
	Guarnição	Macarronete ¹	143
	Vegetariana	Macarronete ¹ de ervilhas, cenoura e cogumelos	400
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Feijão catarino com hortaliça	94
	Prato	Pescada cozida ⁴	179
	Guarnição	Batata, cenoura, ervilhas e milho	259
	Vegetariana	Jardineira de soja ⁶	479
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Alface	81
	Prato	Arroz de pato	259
	Guarnição	Incorporado no prato	243
	Vegetariana	Arroz de lentilhas e cenoura	349
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Couve coração	89
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com alho francês e cenoura	203
	Guarnição	Batata cozida/ corada	143
	Vegetariana	Empadão de lentilhas e alho francês e cenoura	419
	Salada	Couve roxa, tomate e couve lombardo	112
	Sobremesa	Fruta ou Pudim ^{3,7}	75/99

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de ceoura e abobora	96
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e oregãos	293
	Guarnição	Massa esparguete	143
	Vegetariana	Hamburguer vegetariano ^{1,3,7,9}	278
	Salada	Couve, pepino e tomate	104
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Juliana	91
	Prato	Arroz de bacalhau ⁴ fresco com tomate, pimentos e coentros	357
	Guarnição	Incorporados	
	Vegetariana	Arroz de lentilhas de tomate e oregãos	407
	Salada	Alface, milho e pimento	144
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Jardineira de carne de porco (ervilha, cenoura e batata)	386
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Jardineira de soja grossa ⁶	479
	Salada	Alface, milho e pimento	144
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Camponesa (feijão, lombardo, batata e cenoura)	114
	Prato	Filete de pescada ⁴ no forno com tomate, tomilho e ovo ralado ³	172
	Guarnição	Arroz de branco	243
	Vegetariana	Estufado de feijão com arroz de tomate	544
	Salada	Beterraba, pepino e tomate	85
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Legumes (brócolos, couve-flor e cenoura)	126
	Prato	Perna de frango no forno /estufada com alecrim	375
	Guarnição	Massa espiral tricolor ¹	143
	Vegetariana	Almôndegas vegetarianas (quinoa e soja) ⁶ estufadas com alecrim	319
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	105
	Sobremesa	Fruta	75

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa		
	Prato	Carnaval	
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

Terça	Sopa		
	Prato	Carnaval	
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

Quarta	Sopa	Curgete e cenoura	82
	Prato	Empadão de cavala ⁴ com tomate e oregãos	434
	Guarnição	Incorporado	
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ com tomate e oregãos	472
	Salada	Beterraba, pepino e couve roxa	114
	Sobremesa	Fruta	ou Fruta assada

			V. Energético
Quinta	Sopa	Alho francês	94
	Prato	Febras grelhadas ou estufadas	170/242
	Guarnição	Esparguete ¹	143
	Vegetariana	Seitan ^{1,6} de cebolada	366
	Salada	Alface, milho e cenoura ralada	145
	Sobremesa	Fruta	

			V. Energético
Sexta	Sopa	feijão com hortaliça	112
	Prato	Filete de salmão ⁴ com ervas aromáticas	407
	Guarnição	Batata, cenoura e feijão verde	179
	Vegetariana	Chili de feijão com soja ⁶ e cenoura ao cubinho	547
	Salada	pepino, milho e couve roxa	141
	Sobremesa	Fruta	Gelatina

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijia, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremozos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Cenoura com alho francês	107
	Prato	Empadão de carne de aves (arroz)^{1,6,12}	380
	Guarnição	Incorporado	0
	Vegetariana	Arroz de soja⁶ com tomate e oregãos	472
	Salada	Alface, tomate e pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Abobora com massinhas	114
	Prato	Peixe escamudo com ovo^{3,4}	295
	Guarnição	Batata, cenoura e feijão verde	179
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa^{1,6} com salada camponesa	476
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Sopa de repolho	94
	Prato	Carne de porco assada/ estufada	430
	Guarnição	Arroz branco e feijão preto	278
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e esparguete¹	400
	Salada	macedónia de legumes	104
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Feijão encarnado com hortaliça	94
	Prato	Pescada espiritual^{1,4,7} (peixe, batata palha,cenoura ralada e molho br	601
	Guarnição	Incorporado	243
	Vegetariana	Alho francês à Brás (sem ovo) com açafrão	417
	Salada	Alface, milho e couve roxa	153
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Creme de legumes	126
	Prato	Perna de peru assada/ estufada	234
	Guarnição	Esparguete¹	143
	Vegetariana	Massa¹ guisada com cenoura, ratatouille e ervilhas	364
	Salada	Couve roxa, beterraba e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta	75

Geral			V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de legumes ⁹	120
	Prato	Tesourinhos de peixe ^{1,2,4,14} no forno	398
	Guarnição	Arroz de feijão	226
	Vegetariana	Rissóis de tofu ^{1,3,6,12} com arroz de feijão	647
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Terça	Sopa	Couve coração e cenoura	89
	Prato	Bife de frango grelhado / estufado	129/216
	Guarnição	Massa fusilli ¹	143
	Vegetariana	Massa fusilli ¹ com bolonhesa de Lentilhas e cenoura	412
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	104
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Quarta	Sopa	Feijão branco com couve roxa	115
	Prato	Filete de red-fish ⁴ de tomatada com oregãos	167
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Salada de grão com legumes	430
	Salada	Beterraba, pepino e tomate	105
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

			V. Energético
Quinta	Sopa	Grelas	93
	Prato	Lasanha de carne(porco e vaca) ^{1,3,6,7,12}	395
	Guarnição	Incorporado no prato	143
	Vegetariana	Lasanha de soja e espinafres ^{1,6}	458
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	107
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Sexta	Sopa	Bróculos	95
	Prato	Pescada ⁴ cozida e batata	179
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Arroz de tomate lentilhas, milho e rebentos de soja ⁶	435
	Salada	Cenoura, Feijão verde e milho	133
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75

1-11-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Hamburguer de mistos ^{1,6,12} no forno	226
	Guarnição	Massas Espirais ¹	143
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres ^{1,3,7,9}	278
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Juliana	91
	Prato	Feijoada de pota com cenoura às rodelas	302
	Guarnição	Arroz	243
	Vegetariana	Feijoada Vegetariana	374
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Couve-flor	98
	Prato	Frango assado com oregãos	249
	Guarnição	Massa esparguete ¹	143
	Vegetariana	Grão estufado com alho francês e cenoura	313
	Salada	Cenoura, couve branca e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	44

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Cenoura com massinhas	118
	Prato	Atum e ovo ^{3,4}	111
	Guarnição	Batata, cenoura, feijão verde, e milho	314
	Vegetariana	Jardineira de soja (grossa) ⁶	479
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta ou Pudim ^{3,7}	75/99

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Feijão branco com espinafres	124
	Prato	Lombo assado/ estufado de porco	111
	Guarnição	Arroz de açafrão e ervilhas	314
	Vegetariana	Arroz de açafrão, ervilhas, cogumelos e cenoura	479
	Salada	Alface, cenoura e tomate	104
	Sobremesa	Fruta	75/99

1-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de curgete e cenoura ralada	82
	Prato	Filete de cavala⁴ com massa tricolor¹, ervilhas, cenoura e courgete	400
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Folhados de legumes no forno com massa tricolor¹ e legumes	429
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Brócolos	95
	Prato	Novilho picado com feijão e milho	514
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Chilli de legumes e feijão	357
	Salada	Beterraba, pepino e couve	107
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Grão com couve coração	119
	Prato	Peixe escamudo⁴ no forno com pimentos e ovo ralado³	197
	Guarnição	Batata assada	170
	Vegetariana	Grão estufado com espinafres, cenoura e massa macarronete¹	456
	Salada	Alface, Cenoura e tomate	117
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Hortaliça	101
	Prato	Arroz de aves no forno tostado	556
	Guarnição	Incorporado no prato	0
	Vegetariana	Arroz de soja⁶ e cenoura	472
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Creme de cenoura com massinhas¹	118
	Prato	Solha no forno com limão⁴	196
	Guarnição	Batata, cenoura e feijão verde	179
	Vegetariana	Ratatouille guisado ervilhas, batata e cogumelos	336
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

1-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de Abóbora	69
	Prato	Croquetes de vitela ^{1,6,7,12}	443
	Guarnição	Arroz de cenoura	143
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa ^{1,6} e oregãos	319
	Salada	Alface, tomate, pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Creme de lentilhas e coentros	99
	Prato	Pescada ⁴ no forno com alho francês e cenoura e ovo ralado	223
	Guarnição	Batata corada	143
	Vegetariana	Alho francês à brás	417
	Salada	Cenoura, couve roxa, pepino	104
	Sobremesa	Fruta ou Arroz doce ⁷	75/171

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Primavera com Ervilhas	80
	Prato	Feijoada (carne de porco, cenoura, feijão, lombardo)	517
	Guarnição	Arroz branco	207
	Vegetariana	Feijoada Vegetariana	374
	Salada	Alface, cenoura, beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Couve Lombarda e Cenoura	86
	Prato	Massinha ¹ de cotovelinhos de salmão ⁴ , curgete, tomate e pimentos	646
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Massinha ¹ de cotovelinhos seitan ^{1,6} , curgete, tomate e pimentos	365
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Perninha de frango assada	240
	Guarnição	Arroz e batata chips	279
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa ^{1,6} e oregãos	319
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	108
	Sobremesa	Fruta	75