

Nome da UO	SEMANA 1: De __/__/__ a __/__/__				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
<b>Segunda-feira</b>	Creme de legumes	Hambúrguer de vaca (grelhado ou assado) com arroz	Fruta da Época	Hambúrguer sem glúten	<p><b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou <b>cozidos/salteados</b> (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p><b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p><b>A água é a única bebida servida</b></p>
<b>Terça-feira</b>	Abóbora com feijão-branco	Gratinado de atum com massa (massa macarrão, atum, milho, queijo)	Fruta da Época	Massa sem glúten	
<b>Quarta -feira</b>	Curgete com alho-francês	Bifes de porco com batata a padeiro	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Quinta-feira</b>	Canja (arroz, galinha, s/miúdos e peles)	Rissois de bacalhau com arroz legumes	Sobremesa Doce (gelatina/pudim/fruta assada)	Idêntico	
<b>Sexta-feira</b>	Cenoura e ervilhas	Frango assado com oregãos ou alecrim e massa esparguete	Fruta da Época	Massa sem glúten	

\*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.

Nome da UO	SEMANA 2: De __/__/__ a __/__/__				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
<b>Segunda-feira</b>	Creme de ervilhas e alho francês	Massa salteada com atum	Fruta da Época	Massa sem glúten	<p><b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou <b>cozidos/salteados</b> (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p><b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p><b>A água é a única bebida servida</b></p>
<b>Terça-feira</b>	Tomate	Feijoada com carne porco e chouriço com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Quarta -feira</b>	Caldo Verde	Lombinhos de pescada no forno, com molho de tomate, pimentos e salsa com batata	Sobremesa Doce/ Fruta da Época	Idêntico	
<b>Quinta-feira</b>	Creme de brócolos	Cubinhos de frango com esparguete	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Sexta-feira</b>	Couve-flor, cenoura e lentilhas	Filetes dourados ou crocantes com arroz de tomate	Fruta da Época	Filetes podem ter vestígios de glúten	

\*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.

Nome da UO	SEMANA 3: De __/__/__ a __/__/__				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
<b>Segunda-feira</b>	Bonita (cenoura, repolho, alho-francês)	Almondegas de vaca com massa esparguete	Fruta da Época	Almondegas e massa sem glúten	<p><b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou <b>cozidos/salteados</b> (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p><b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p><b>A água é a única bebida servida</b></p>
<b>Terça-feira</b>	Feijão com hortaliças	Bacalhau de natas	Sobremesa Doce/Fruta da Época	Idêntico	
<b>Quarta -feira</b>	Abóbora com repolho	Bifanas com arroz de legumes	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Quinta-feira</b>	Favas e cenoura	Salada de Atum (Batata, Atum, grão ou feijão frade, cenoura)	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Sexta-feira</b>	Feijão-Verde	Pernas de frango estufadas com ervilhas e massa cotovelinhos	Fruta da Época	Massa sem glúten	

\*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.

Nome da UO	SEMANA 4: De __/__/__ a __/__/__				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
<b>Segunda-feira</b>	Abóbora com feijão-verde	Douradinhos com massa lacinhos e molho de tomate e óregãos	Fruta da Época	Almondegas e massa sem glúten	<p><b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou <b>cozidos/salteados</b> (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p><b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p><b>A água é a única bebida servida</b></p>
<b>Terça-feira</b>	Creme de alface	Feijoada (Feijão encarnado, carne de porco, chouriço de carne) com arroz branco	Fruta da Época	Chouriço sem glúten	
<b>Quarta -feira</b>	Creme de feijão encarnado	Lasanha de Atum	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Quinta-feira</b>	Cenoura com couve-coração	Strogonoff de frango com massa esparguete	Fruta da Época	Massa sem glúten	
<b>Sexta-feira</b>	Grão com espinafres	Arroz de de bacalhau (com molho de tomate)	Fruta da Época/Sobremesa Doce	Massa sem glúten	

\*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.

Nome da UO	SEMANA 5: De __/__/__ a __/__/__				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de curgete e ervilha	Bolonhesa de vitela com massa esparguete	Fruta da Época	Massa sem glúten	<p><b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou <b>cozidos/salteados</b> (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p><b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p><b>A água é a única bebida servida</b></p>
Terça-feira	Cenoura	Douradinhos com arroz de tomate	Sobremesa Doce/Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Feijão branco com abóbora	Hambúrgueres de aves com massa	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quinta-feira	Creme de alho-francês e cenoura	filetes panados com batata a padeiro	Fruta da Época	Pão sem glúten	
Sexta-feira	Tomate e espinafres	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura	Fruta da Época	Massa sem glúten	

\*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.

Nome da UO	SEMANA 6: De __/__/__ a __/__/__				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
<b>Segunda-feira</b>	Creme de Legumes	Croquetes/ barritas de peixe com arroz de feijão	Fruta da Época	Conduto sem glúten	<p><b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p><b>ou cozidos/salteados</b> (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p><b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p><b>A água é a única bebida servida</b></p>
<b>Terça-feira</b>	Abóbora com grão	Frango estufado com Massa esparguete e cenoura	Fruta da Época	Massa sem glúten	
<b>Quarta -feira</b>	Feijão-verde	Bacalhau à Brás com cenoura	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Quinta-feira</b>	Creme de couve-flor com cenoura	Lombo assado com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Sexta-feira</b>	Feijão e nabiças	Filetes panados com massa	Fruta da Época/Sobremesa Doce	Massa sem glúten	

\*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.