

	04/01/2021 a 08/01/2021	11/01/2021 a 15/01/2021	18/01/2021 a 22/01/2021	25/01/2021 a 29/01/2021	01/02/2021 a 05/02/2021
2ª	<p>CARNE</p> <p>Sopa: Sopa de espinafres</p> <p>Prato: Feijoada c/ louro e salsa e c/ arroz seco c/ tomilho</p> <p>Vegetariano: Feijoada de legumes c/ louro e salsa e c/ arroz seco c/ tomilho</p> <p>Salada: Mista (3 variedades)</p> <p>Sobremesa: Maça assada c/ canela</p>	<p>PEIXE</p> <p>Sopa: Sopa de repolho</p> <p>Prato: Salada russa com atum, ovo, maionese e salsa picada</p> <p>Vegetariano: Salada russa vegetariana com opção de ovo e salsa picada</p> <p>Salada: Mista (3 variedades)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>CARNE</p> <p>Sopa: Sopa da pedra</p> <p>Prato: Vitela estufada c/ louro e alecrim à fatia com espirais</p> <p>Vegetariano: Hambúrguer vegetariano c/ louro e alecrim com espirais</p> <p>Salada: Mista (3 variedades)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>PEIXE</p> <p>Sopa: Creme de grão</p> <p>Prato: Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura e tomilho</p> <p>Vegetariano: Pastéis de feijão-verde com arroz de cenoura e tomilho</p> <p>Salada: Salteado de feijão-verde</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>CARNE</p> <p>Soupe: Garbure </p> <p>Plat principal: Coq au vin et riz blanc</p> <p>Plat végétarien: Ratatouille</p> <p>Salade: Laitue, betterave et carotte râpée</p> <p>Dessert: Creme caramel ou fruit de saison</p>
3ª	<p>PEIXE</p> <p>Sopa: Sopa de couve lombarda</p> <p>Prato: Calamares com arroz de legumes c/ tomilho e salsa</p> <p>Vegetariano: Tofu com pimentos e arroz de legumes c/ tomilho e salsa</p> <p>Salada: Mista (3 variedades)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>CARNE</p> <p>Sopa: Sopa de tomate</p> <p>Prato: Perna de peru estufada c/ louro e alecrim e batata assada no forno c/ tomilho</p> <p>Vegetariano: Seitan estufado c/ louro e alecrim e batata assada no forno c/ tomilho</p> <p>Salada: Mista (3 variedades)</p> <p>Sobremesa: Gelatina/Fruta da época</p>	<p>PEIXE</p> <p>Sopa: Creme de curgete</p> <p>Prato: Peixe vermelho assado com cebolada, louro e alecrim e batata cozida</p> <p>Vegetariano: Bifinhos de seitan com cebolada, louro e alecrim e batata cozida</p> <p>Salada: Salteado de legumes</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>CARNE</p> <p>Soup: Pea soup </p> <p>Main course: Bangers and mash</p> <p>Veggie: Cuzcuz with parsley and oregano</p> <p>Salad: English pea salad</p> <p>Dessert: Jelly or orange</p>	<p>PEIXE</p> <p>Sopa: Sopa de couve-flor</p> <p>Prato: Feijoada de marisco com arroz branco</p> <p>Vegetariano: Feijoada com quinoa e arroz branco</p> <p>Salada: Mista (3 variedades)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
4ª	<p>CARNE</p> <p>Sopa: Sopa de legumbres </p> <p>Plato principal: Paella</p> <p>Plato vegetariano: Tortilla de patata, calabacin y huevo</p> <p>Ensalada: Mixta (Tomate, lechuga y zanahoria)</p> <p>Postre: Crema Catalana/Manzana</p>	<p>PEIXE</p> <p>Sopa: Creme de ervilhas</p> <p>Prato: Lulas estufadas c/salsa e louro com arroz de alho</p> <p>Vegetariano: Salada de abacate c/ sementes de abóbora e salsa com arroz de alho</p> <p>Salada: Mista (3 variedades)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>CARNE</p> <p>Sopa: Caldo de cebola</p> <p>Prato: Cozido à portuguesa c/ alho e louro</p> <p>Vegetariano: Cozido vegetariano com grão c/ alho e louro</p> <p>Salada: Mista (3 variedades)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>PEIXE</p> <p>Sopa: Sopa camponesa</p> <p>Prato: Abrótea assada com arroz de tomate</p> <p>Vegetariano: Hambúrguer vegetariano com arroz de tomate</p> <p>Salada: Salteado de legumes</p> <p>Sobremesa: Pudim / Fruta da época</p>	<p>CARNE</p> <p>Sopa: Creme de favas c/ hortelã</p> <p>Prato: Almondegas com arroz de pimento</p> <p>Vegetariano: Almondegas de seitan com arroz de pimentos</p> <p>Salada: Macedónia de legumes</p> <p>Sobremesa: Maça assada c/ canela</p>
5ª	<p>PEIXE</p> <p>Sopa: Sopa de espargos</p> <p>Prato: Filetes de pescada c/ limão e salsa com arroz de feijão</p> <p>Vegetariano: Tofu com pimentos e salsa e arroz de feijão</p> <p>Salada: Mista (3 variedades)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>CARNE</p> <p>Minestra: Minestrone </p> <p>Piatto principale: Spaghetti alla bolognese</p> <p>Piatto vegetariano: Lenticchie rosse alla bolognese</p> <p>Insalata: Broccoli bolliti</p> <p>Dessert: Mousse al cioccolato / arancia</p>	<p>PEIXE</p> <p>Sopa: Sopa de legumes</p> <p>Prato: Empadão de arroz com atum, brócolos e cenoura c/ alecrim e salsa picada</p> <p>Vegetariano: Empadão de arroz com soja, brócolos e cenoura c/ alecrim e salsa picada</p> <p>Salada: Mista (3 variedades)</p> <p>Sobremesa: logurte /Fruta da época</p>	<p>CARNE</p> <p>Sopa: Sopa juliana</p> <p>Prato: Frango assado c/ louro e alecrim com arroz de cenoura</p> <p>Vegetariano: Tofu assado com arroz de cenoura</p> <p>Salada: Mista (3 variedades)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>PEIXE</p> <p>Sopa: Caldo verde</p> <p>Prato: Bacalhau espiritual</p> <p>Vegetariano: Tabule</p> <p>Salada: Migas</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
6ª	<p>CARNE</p> <p>Sopa: Caldo verde</p> <p>Prato: Bife de frango grelhado com alecrim e louro com tomatada de batata</p> <p>Vegetariano: Cuscuz com legumes e especiarias</p> <p>Salada: Mista (3 variedades)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>PEIXE</p> <p>Sopa: Sopa de brócolos</p> <p>Prato: Pescada gratinada c/ tomilho e alecrim com batata à rodela e molho branco</p> <p>Vegetariano: Douradinhos vegetarianos com batata à rodela com molho branco, queijo ralado, amêndoas laminadas e tomilho</p> <p>Salada: Mista (3 variedades)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>CARNE</p> <p>Soupe: Potage de grison </p> <p>Hauptkurs: ZÜRCHER GESCHNETZELTE mit spaghetti</p> <p>Plat végétarien: Rosti</p> <p>Salat: Sautiertes Gemüse</p> <p>Dessert: Kiwi ou orange</p>	<p>PEIXE</p> <p>Sopa: Creme abobora c/ cenoura aos cubos</p> <p>Prato: Massada de salmão gratinado no forno</p> <p>Vegetariano: Massada de tofu e chuchu gratinado no forno</p> <p>Salada: Legumes grelhados</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>CARNE</p> <p>Sopa: Sopa de curgete</p> <p>Prato: Massa a lavrador (carne de porco, chouriço, feijão, couve e massa) c/ louro e alecrim</p> <p>Vegetariano: Massa a lavrador vegetariano c/ louro e alecrim</p> <p>Salada: Mista (3 variedades)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>