

SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
06/OUTUBRO A 10/OUTUBRO	Sopa de Juliana de Legumes . Lasanha de frango c/ farinha e espinafres . Lombo assado c/ batatas . Bacalhau Espiritual . Tortellini de queijo ricotta e espinafres	Sopa de Couve-Coração . Moelas estufadas c/ batata cozida . Rojões c/ migas de couve e broa . Açorda de camarão e coentros . Omelete de vegetais c/ arroz	Creme de Cenoura . Arroz de Pato . Gratinado de frango e bacon . Pastéis de bac. c/ arroz de tomate . Caril de vegetais c/ tofu/seitan	Sopa de Alho Francês . Entremada à moda de Negrais . Stroganoff de frango c/ arroz . Arroz de peixe e coentros . Croquetes de espinafres c/ arroz	Canja/Crema de Brócolos . Panados de frango c/ arroz de ervilhas . Entrecosto c/ feijão preto e arroz . Bacalhau c/ Natas . Ervilhas c/ ovos escalfados
13/OUTUBRO A 17/OUTUBRO	Sopa de Agrião . Entrecosto assado c/ batata . Frango na púcaro . Bacalhau à Zé do Pipo . Salada de atum, feijão frade, tomate, salsa e ovo	Sopa Espinafres . Perna de peru assada c/ batata . Alheira c/ ovo e arroz . Caril de peixe c/ arroz . Penne com molho de tomate e tofu	Crema de Abóbora . Bifanas c/ molho de mostarda e arroz . Arroz de Pato . Penne c/ camarão e molho tomate . Lasanha de espinafres e cogumelos	Sopa Juliana de Legumes . Carne de porco à Portuguesa . Frango estufado c/ ervilhas e massa . Arroz de Pota e coentros . Noodles de legumes e cogumelos	Caldo Verde/Crema Legumes . Iscas de cebolada . Bolonhesa de carne . Bacalhau à Brás . Bolonhesa de soja c/ legumes
20/OUTUBRO A 24/OUTUBRO	Sopa de Alho Francês . Caril de frango c/ arroz . Empadão de alheira e espinafres . Bacalhau gratinado c/ crosta de broa . Fusili c/ tomate cherry, cogumelos e pesto	Crema de Ervilhas . Ovos escalfados c/ entrecosto e ervilhas . Jardineira de frango . Carapauzinhos c/ arroz de tomate . Noodles de legumes e cogumelos	Sopa de Couve Lombarda . Almôndegas c/ puré . Arroz de Pato . Salada russa c/ pescada . Falafel c/ arroz de legumes	Sopa de Tomate e manjerição . Dobrada c/ arroz branco . Panados de frango c/ arroz de cenoura . Massada de peixe e coentros . Ratatouille c/ seitan	Canja/Crema de legumes . Lasanha de carne . Costeletas à Cervejeiro . Bacalhau c/ Natas . Omelete de alho francês e cogumelos c/ arroz
27/OUTUBRO A 31/OUTUBRO	Sopa de Feijão Verde . Feijoada à Transmontana . Frango à Passarinho . Bacalhau Espiritual . Alheira vegetariana c/ arroz	Sopa de Juliana de Legumes . Lombo assado c/ batata . Rissóis de Leitão c/ arroz de feijão . Moqueca de peixe c/ arroz branco . Omelete de camarão e espinafres c/ arroz	Sopa Camponesa . Arroz de Pato . Rojões com açorda de tomate . Filetes de pescada c/ arroz de ervilhas . Croquetes de espinafres c/ arroz	Sopa de Couve Coração . Arroz de frango e legumes . Massa à Carbonara (c/ cogumelos) . Pescada frita c/ arroz de grelos . Ratatouille c/ arroz branco	Caldo Verde/Crema de Legumes . Chili de carne . Arroz de moelas . Bacalhau c/ couve, broa e coentros . Hamburger de lentilhas c/ salada

PRATOS VENDIDOS **APENAS** À DOSE: FRANCESINHA; HAMBÚRGUER VEGETARIANO; ALHEIRAS; FOLHADOS; BITOQUES...