



| DIA | PRATO | ALMOÇO | VALOR CALÓRICO (KCAL) | |
|------------------|-------------|---|-----------------------|----------------|
| | | | EBI | 2.º e 3.º C/ES |
| 2.ª FEIRA | Sopa | Canja/ Creme de legumes (opção) | 115/103 | 126/112 |
| | Prato | Empadão de carne (de vitela) | 560 | 717 |
| | Alternativo | Lasanha de atum e espinafres | 520 | 584 |
| | Dieta | Frango cozido com todos (nabo, couve-lombarda, courgette e batata cozida) | 552 | 730 |
| | Vegetariana | Salsichas de soja enroladas com couve-lombarda e arroz de cogumelos | 332 | 421 |
| | Sobremesa | Kiwi/Maçã golden | 69/97 | 69/97 |
| 3.ª FEIRA | Sopa | Juliana | 93 | 102 |
| | Prato | Bacalhau à brás | 455 | 536 |
| | Alternativo | Favas à portuguesa com arroz branco | 527 | 691 |
| | Dieta | Salada russa (quente) de atum e ovo cozido (sem maionese) | 575 | 739 |
| | Vegetariana | Seitan assado com batatas e legumes | 249 | 330 |
| | Sobremesa | Mousse de chocolate/Banana | 376/143 | 376/143 |
| 4.ª FEIRA | Sopa | Creme de cenoura com coentros | 88 | 97 |
| | Prato | Arroz de peru no forno | 485 | 636 |
| | Alternativo | Pasteis de bacalhau com arroz de feijão | 470 | 590 |
| | Dieta | Espetadas de peru grelhadas com arroz de feijão e legumes | 363 | 457 |
| | Vegetariana | Pataniscas de legumes com arroz de feijão | 342 | 475 |
| | Sobremesa | Kiwi/Maçã starking | 69/97 | 69/97 |
| 5.ª FEIRA | Sopa | Minestrone | 105 | 117 |
| | Prato | Esparguete salteado (ao azeite e alho) com salmão e cenoura | 578 | 754 |
| | Alternativo | Esparguete à bolonesa | 290 | 377 |
| | Dieta | Salmão grelhado com batata e legumes cozidos | 562 | 734 |
| | Vegetariana | Massa com molho de tomate, grão-de-bico e curgete | 488 | 670 |
| | Sobremesa | Clementina/Banana | 81/143 | 81/143 |
| 6.ª FEIRA | Sopa | Abóbora com curgete | 93 | 102 |
| | Prato | Strogonoff de frango com cogumelos e arroz primavera | 418 | 473 |
| | Alternativo | Pescada de fricassé com arroz | 436 | 540 |
| | Dieta | Bife de frango grelhado com arroz primavera e legumes | 360 | 455 |
| | Vegetariana | Pimento recheado (com soja e feijão preto) e arroz primavera | 433 | 532 |
| | Sobremesa | Laranja/Maçã starking | 72/97 | 72/97 |

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombarda, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparguete, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

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- Alho, 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.



| DIA | PRATO | ALMOÇO | VALOR CALÓRICO (KCAL) | |
|------------------|-------------|--|-----------------------|----------------|
| | | | EBI | 2.º e 3.º C/ES |
| 2.ª FEIRA | Sopa | Alho francês | 98 | 107 |
| | Prato | Esparguete guisado com carne de porco, cenoura e ervilhas | 439 | 563 |
| | Alternativo | Pataniscas de peixe com salada de feijão-frade | 524 | 635 |
| | Dieta | Lombinhos de porco grelhados com salada de feijão-frade e legumes | 360 | 484 |
| | Vegetariana | Esparguete salteado com espinafres, cogumelos e queijo | 340 | 458 |
| | Sobremesa | Laranja/Kiwi | 72/64 | 72/64 |
| 3.ª FEIRA | Sopa | Grão com espinafres | 223 | 232 |
| | Prato | Arroz de peixe malandrinho | 378 | 482 |
| | Alternativo | Lasanha de carne (vitela) | 371 | 452 |
| | Dieta | Pescada cozida com batata e legumes | 446 | 547 |
| | Vegetariana | Tortilha de legumes (com batata) | 320 | 414 |
| | Sobremesa | Gelatina/Banana | 184/143 | 184/143 |
| 4.ª FEIRA | Sopa | Minestrone | 105 | 117 |
| | Prato | Massa gratinada com peru e cenoura (sem natas, com queijo) | 373 | 506 |
| | Alternativo | Pescada à Zé do Pipo | 407 | 527 |
| | Dieta | Massa salteada (em azeite, alho e cebola) com peru e legumes | 464 | 597 |
| | Vegetariana | Bife de seitan de cebolada com massa e legumes salteados | 328 | 421 |
| | Sobremesa | Pera/Maçã starring | 69/77 | 69/77 |
| 5.ª FEIRA | Sopa | Creme de brócolos | 103 | 112 |
| | Prato | Atum com feijão frade (atum, ovo, feijão e batata) | 575 | 739 |
| | Alternativo | Pernil de porco com lombardo e batata assada | 565 | 736 |
| | Dieta | Filetes de pescada no forno c/ limão, batata assada e legumes | 470 | 532 |
| | Vegetariana | Hambúrguer de couve-flor e queijo com salada de macedónia | 234 | 318 |
| | Sobremesa | Maçã golden/Banana | 97/143 | 97/143 |
| 6.ª FEIRA | Sopa | Da horta | 203 | 212 |
| | Prato | Almôndegas de aves estufadas com arroz de legumes | 339 | 434 |
| | Alternativo | Bacalhau fresco com cebolada no forno, batata assada e legumes cozidos | 470 | 561 |
| | Dieta | Peito de frango assado no forno com arroz de legumes e legumes cozidos | 418 | 514 |
| | Vegetariana | Feijoada de feijão branco e couve-lombarda com arroz de legumes | 318 | 397 |
| | Sobremesa | Kiwi/Pera | 64/69 | 64/69 |

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendãos, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Alpo, 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 I - DE 02 A 06 de OUTUBRO 2023

| DIA | PRATO | ALMOÇO | VALOR CALÓRICO (KCAL) | |
|--------------|-------------|---|-----------------------|----------------|
| | | | EBI | 2.º e 3.º C/ES |
| 2.ª FEIRA | Sopa | Grão com espinafres | 223 | 232 |
| | Prato | Rolo de carne com massa laços | 454 | 580 |
| | Alternativo | Feijoada de pota (de polvo) | 248 | 303.5 |
| | Dieta | Carne de vaca assada ao natural com massa laços e legumes | 472 | 617 |
| | Vegetariana | Cuscuz salteado com grão-de-bico, pimento, curgete e cebola | 182 | 224 |
| | Sobremesa | Maçã starking/Laranja | 97/72 | 97/72 |
| 3.ª FEIRA | Sopa | Creme de ervilhas | 114 | 123 |
| | Prato | Filetes de pescada panados com arroz de feijão | 426 | 495 |
| | Alternativo | Carne de porco à salsicheiro com arroz de feijão | 510 | 636 |
| | Dieta | Perca no forno com batata e legumes cozidos | 341 | 44 |
| | Vegetariana | Alho francês à brás | 591 | 753 |
| | Sobremesa | Mousse de chocolate/Kiwi | 376/64 | 376/64 |
| 4.ª FEIRA | Sopa | Abóbora com curgete | 93 | 102 |
| | Prato | Frango guisado com puré de batata e legumes | 422 | 553 |
| | Alternativo | Bacalhau com natas | 366 | 433 |
| | Dieta | Perna de peru no forno simples com esparguete e legumes | 507 | 663 |
| | Vegetariana | Bife de seitan na frigideira (com alho e azeite), esparguete e legumes | 428 | 529 |
| | Sobremesa | Maçã golden/Pera | 97/69 | 97/69 |
| 5.ª FEIRA | Sopa | FERIADO | | |
| | Prato | | | |
| | Alternativo | | | |
| | Dieta | | | |
| | Vegetariana | | | |
| | Sobremesa | | | |
| 6.ª FEIRA | Sopa | Juliana | 93 | 102 |
| | Prato | Lombo de porco assado com ananás, arroz de ervilhas e legumes salteados | 430 | 535 |
| | Alternativo | Empada galega (folhado de atum) com legumes salteados | 536 | 761 |
| | Dieta | Frango assado com arroz de ervilhas e legumes salteados | 423 | 537 |
| | Vegetariana | Ervilhas estufadas com batata-doce e cenoura | 195 | 255 |
| | Sobremesa | Pera/Kiwi | 69/64 | 69/64 |

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparguete, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

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



| DIA | PRATO | ALMOÇO | VALOR CALÓRICO (KCAL) | |
|------------------|-------------|---|-----------------------|----------------|
| | | | EBI | 2.º e 3.º C/ES |
| 2.ª FEIRA | Sopa | Feijão branco com couve | 109 | 118 |
| | Prato | Esparguete à bolonhesa | 290 | 377 |
| | Alternativo | Calamares com salada russa | 404 | 539 |
| | Dieta | Peru salteado com legumes, e batata corada | 261 | 365 |
| | Vegetariana | Assado de grão-de-bico (grão-de-bico, batata, cebola, pimento, azeitonas e salsa) | 485 | 551 |
| | Sobremesa | Laranja/Maçã starring | 72/97 | 72/97 |
| 3.ª FEIRA | Sopa | Alho francês | 98 | 107 |
| | Prato | Arroz de atum e cenoura dourado no forno | 500 | 642 |
| | Alternativo | Salsichas enroladas com couve-lombarda e arroz branco | 170 | 418 |
| | Dieta | Red-fish no forno assado simples com batata e legumes cozidos | 446 | 547 |
| | Vegetariana | Crepe de legumes com arroz branco e legumes salteados | 464 | 585 |
| | Sobremesa | Gelado/Banana | 70/143 | 70/143 |
| 4.ª FEIRA | Sopa | Creme de cenoura com coentros | 88 | 97 |
| | Prato | Perninhas de frango no tacho com tagliatelle e legumes salteados | 504 | 661 |
| | Alternativo | Caldeirada de lulas | 461 | 601 |
| | Dieta | Frango estufado com curgete e cenoura, tagliatelle e legumes salteados | 348 | 408 |
| | Vegetariana | Lasanha de legumes | 293 | 334 |
| | Sobremesa | Pera/Kiwi | 64/69 | 64/69 |
| 5.ª FEIRA | Sopa | Da horta | 203 | 212 |
| | Prato | Tesourinhos no forno com arroz de legumes | 539 | 672 |
| | Alternativo | Feijoada de carne (de porco) com arroz | 541 | 697 |
| | Dieta | Solha no forno com batata e legumes cozidos | 356 | 455 |
| | Vegetariana | Chili com batata-doce (batata-doce, milho e feijão encarnado) e legumes | 224 | 274 |
| | Sobremesa | Maçã starring/Clementina | 97/81 | 97/81 |
| 6.ª FEIRA | Sopa | Creme de legumes | 103 | 112 |
| | Prato | Perna de porco assada com cenoura, e massa penne | 477 | 650 |
| | Alternativo | Carapaus grelhados com molho à espanhola, batata e legumes | 477 | 580 |
| | Dieta | Febras (de porco) grelhadas com massa penne e legumes | 350 | 410 |
| | Vegetariana | Massa penne à napolitana (ao molho de tomate, com espinafres, azeitonas e queijo) | 257 | 342 |
| | Sobremesa | Laranja/Maçã golden | 72/97 | 72/97 |

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendãos, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Alpo, 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 - DE 16 A 20 DE OUTUBRO 2023

| DIA | PRATO | ALMOÇO | VALOR CALÓRICO (KCAL) | |
|------------------|-------------|---|-----------------------|----------------|
| | | | EBI | 2.º e 3.º C/ES |
| 2.ª FEIRA | Sopa | Canja/ Creme de legumes (opção) | 115/103 | 126/112 |
| | Prato | Empadão de carne (de vitela) | 560 | 717 |
| | Alternativo | Lasanha de atum e espinafres | 520 | 584 |
| | Dieta | Frango cozido com todos (nabo, couve-lombarda, courgette e batata cozida) | 552 | 730 |
| | Vegetariana | Salsichas de soja enroladas com couve-lombarda e arroz de cogumelos | 332 | 421 |
| | Sobremesa | Kiwi/Maçã golden | 69/97 | 69/97 |
| 3.ª FEIRA | Sopa | Juliana | 93 | 102 |
| | Prato | Bacalhau à brás | 455 | 536 |
| | Alternativo | Favas à portuguesa com arroz branco | 527 | 691 |
| | Dieta | Salada russa (quente) de atum e ovo cozido (sem maionese) | 575 | 739 |
| | Vegetariana | Seitan assado com batatas e legumes | 249 | 330 |
| | Sobremesa | Mousse de chocolate/Banana | 376/143 | 376/143 |
| 4.ª FEIRA | Sopa | Creme de cenoura com coentros | 88 | 97 |
| | Prato | Arroz de peru no forno | 485 | 636 |
| | Alternativo | Pasteis de bacalhau com arroz de feijão | 470 | 590 |
| | Dieta | Espetadas de peru grelhadas com arroz de feijão e legumes | 363 | 457 |
| | Vegetariana | Pataniscas de legumes com arroz de feijão | 342 | 475 |
| | Sobremesa | Kiwi/Maçã starking | 69/97 | 69/97 |
| 5.ª FEIRA | Sopa | Minestrone | 105 | 117 |
| | Prato | Esparguete salteado (ao azeite e alho) com salmão e cenoura | 578 | 754 |
| | Alternativo | Esparguete à bolonesa | 290 | 377 |
| | Dieta | Salmão grelhado com batata e legumes cozidos | 562 | 734 |
| | Vegetariana | Massa com molho de tomate, grão-de-bico e curgete | 488 | 670 |
| | Sobremesa | Clementina/Banana | 81/143 | 81/143 |
| 6.ª FEIRA | Sopa | Abóbora com curgete | 93 | 102 |
| | Prato | Strogonoff de frango com cogumelos e arroz primavera | 418 | 473 |
| | Alternativo | Pescada de fricassé com arroz | 436 | 540 |
| | Dieta | Bife de frango grelhado com arroz primavera e legumes | 360 | 455 |
| | Vegetariana | Pimento recheado (com soja e feijão preto) e arroz primavera | 433 | 532 |
| | Sobremesa | Laranja/Maçã starking | 72/97 | 72/97 |

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombarda, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparguete, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

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- Alho, 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.



| DIA | PRATO | ALMOÇO | VALOR CALÓRICO (KCAL) | |
|------------------|-------------|--|-----------------------|----------------|
| | | | EBI | 2.º e 3.º C/ES |
| 2.ª FEIRA | Sopa | Alho francês | 98 | 107 |
| | Prato | Esparguete guisado com carne de porco, cenoura e ervilhas | 439 | 563 |
| | Alternativo | Pataniscas de peixe com salada de feijão-frade | 524 | 635 |
| | Dieta | Lombinhos de porco grelhados com salada de feijão-frade e legumes | 360 | 484 |
| | Vegetariana | Esparguete salteado com espinafres, cogumelos e queijo | 340 | 458 |
| | Sobremesa | Laranja/Kiwi | 72/64 | 72/64 |
| 3.ª FEIRA | Sopa | Grão com espinafres | 223 | 232 |
| | Prato | Arroz de peixe malandrinho | 378 | 482 |
| | Alternativo | Lasanha de carne (vitela) | 371 | 452 |
| | Dieta | Pescada cozida com batata e legumes | 446 | 547 |
| | Vegetariana | Tortilha de legumes (com batata) | 320 | 414 |
| | Sobremesa | Gelatina/Banana | 184/143 | 184/143 |
| 4.ª FEIRA | Sopa | Minestrone | 105 | 117 |
| | Prato | Massa gratinada com peru e cenoura (sem natas, com queijo) | 373 | 506 |
| | Alternativo | Pescada à Zé do Pipo | 407 | 527 |
| | Dieta | Massa salteada (em azeite, alho e cebola) com peru e legumes | 464 | 597 |
| | Vegetariana | Bife de seitan de cebolada com massa e legumes salteados | 328 | 421 |
| | Sobremesa | Pera/Maçã starring | 69/77 | 69/77 |
| 5.ª FEIRA | Sopa | Creme de brócolos | 103 | 112 |
| | Prato | Atum com feijão frade (atum, ovo, feijão e batata) | 575 | 739 |
| | Alternativo | Pernil de porco com lombardo e batata assada | 565 | 736 |
| | Dieta | Filetes de pescada no forno c/ limão, batata assada e legumes | 470 | 532 |
| | Vegetariana | Hambúrguer de couve-flor e queijo com salada de macedónia | 234 | 318 |
| | Sobremesa | Maçã golden/Banana | 97/143 | 97/143 |
| 6.ª FEIRA | Sopa | Da horta | 203 | 212 |
| | Prato | Almôndegas de aves estufadas com arroz de legumes | 339 | 434 |
| | Alternativo | Bacalhau fresco com cebolada no forno, batata assada e legumes cozidos | 470 | 561 |
| | Dieta | Peito de frango assado no forno com arroz de legumes e legumes cozidos | 418 | 514 |
| | Vegetariana | Feijoada de feijão branco e couve-lombarda com arroz de legumes | 318 | 397 |
| | Sobremesa | Kiwi/Pera | 64/69 | 64/69 |

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendóis, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Alho, 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.