

**Segunda-feira | 14.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Vitela fatiada com arroz de cenoura</b> Alergénios: Leite, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Pescada à Zé do pipo</b> Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Ratatouille</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**Terça-feira | 15.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Almôndegas de tomatada com massa esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
<b>Peixe</b>	<b>Lasanha de peixe e frutos do mar</b> Alergénios: Glúten, peixe, ovo, sulfitos, crustáceos
<b>Vegetariano</b>	<b>Cozido vegetariano à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**Quarta-feira | 16.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
<b>Carne</b>	<b>Bife de porco à cervejaria com arroz</b> Alergénios: Leite, sulfitos, ovo, mostarda
<b>Peixe</b>	<b>Solha frita com salada de feijão-frade ou açorda</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, glúten, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Beringela recheada</b> Alergénios: Sulfitos, leite
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**Quinta-feira | 17.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e esparguete primavera)</b> Alergénios: Glúten
<b>Peixe</b>	<b>Abrótea de tomatada com batata cozida e brócolos</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu em capa de broa</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**Sexta-feira | 18.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Espetada de peru grelhada com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Pescada cozida com batata, ovo e feijão-verde</b> Alergénios: Peixe, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Tachinho de soja</b> Alergénios: Soja, sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**JANTAR**

**Segunda-feira | 14.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Perna de porco, estufada com puré</b> Alergénios: Leite, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Marmotas fritas com feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Grão colorido</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**Terça-feira | 15.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião com cenouras</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de peru com Fusilli</b> Alergénios: Glúten, leite, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Lulas estufadas com batata cozida</b> Alergénios: Moluscos, glúten, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Ervilhas guisadas com chouriço</b> Alergénios: Sulfitos, aipo, soja
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**Quarta-feira | 16.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
<b>Carne</b>	<b>Empadão de vitela</b> Alergénios: Ovo, leite, sulfitos, vestígios de soja
<b>Peixe</b>	<b>Bacalhau à Brás</b> Alergénios: Peixe, ovo, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan à portuguesa</b> Alergénios: Soja, sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**Quinta-feira | 17.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Bife de porco à café com arroz de alho</b> Alergénios: Leite
<b>Peixe</b>	<b>Atum com salada russa</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Guisado de castanhas</b> Alergénios: Frutos de casca rija, sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**Sexta-feira | 18.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Frango com castanhas e arroz de açafraão</b> Alergénios: Frutos de casca rija
<b>Peixe</b>	<b>Tortilha de peixe com espinafres</b> Alergénios: Ovo, peixe
<b>Vegetariano</b>	<b>Batata-doce recheada com soja e legumes</b> Alergénios: Glúten, soja
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**ALMOÇO**

Segunda-feira   21.06.2021	
<b>Sopa</b>	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Carne de porco à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Arroz de peixe com delícias do mar</b> Alergénios: Sulfitos, moluscos, peixe, crustáceos
<b>Vegetariano</b>	<b>Grão colorido</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite
Terça-feira   22.06.2021	
<b>Sopa</b>	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Carne de vaca à primavera (arroz, ervilhas, cenoura)</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Salmão à marinheiro com batata e cenoura</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, moluscos e crustáceos
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijão branco com chouriço vegetariano</b> Alergénios: Soja, aipo, sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite
Quarta-feira   23.06.2021	
<b>Sopa</b>	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Frango assado com batata no forno</b> Alergénio: Sulfitos, leite
<b>Peixe</b>	<b>Peixe-espada frito com arroz de tomate ou açorda</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Estufado de soja com brócolos</b> Alergénios: Soja, sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite
Quinta-feira   24.06.2021	
<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Arroz de aves</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
<b>Peixe</b>	<b>Filetes gratinados com broa, batatinhas assadas e couve salteada</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Jardineira de tofu</b> Alergénios: Glúten, soja
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: leite
Sexta-feira   25.06.2021	
<b>Sopa</b>	<b>Caldo verde</b> Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
<b>Carne</b>	<b>Esparguete à bolonhesa</b> Alergénios: Vestígios de soja, aipo, sulfitos, glúten, leite
<b>Peixe</b>	<b>Lulas de tomatada com puré de batata</b> Alergénios: Moluscos, glúten, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan à Brás</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**JANTAR**

Segunda-feira   21.06.2021	
<b>Sopa</b>	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Lasanha de carne de vaca</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, vestígios de aipo e soja
<b>Peixe</b>	<b>Raia frita com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Salteado de legumes com abacaxi</b> Alergénios: Não contém
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite
Terça-feira   22.06.2021	
<b>Sopa</b>	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Perna de peru com ervas aromáticas e arroz</b> Alergénios: Glúten, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Meia desfeita de bacalhau</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Curgete recheada</b> Alergénios: Sulfitos, leite
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite
Quarta-feira   23.06.2021	
<b>Sopa</b>	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Espetadas de porco, grelhadas com esparguete</b> Alergénios: Glúten
<b>Peixe</b>	<b>Caldeirada de lulas</b> Alergénios: Crustáceos, moluscos e sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu à Braga</b> Alergénios: Glúten, soja
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite
Quinta-feira   24.06.2021	
<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré</b> Alergénios: Sulfitos, leite, mostarda
<b>Peixe</b>	<b>Solha gratinada com arroz de ervilhas</b> Alergénios: peixe, leite, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijoada de alho francês</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: leite
Sexta-feira   25.06.2021	
<b>Sopa</b>	<b>Caldo verde</b> Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
<b>Carne</b>	<b>Frango assado com arroz</b> Alergénios: Leite, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Pescada no forno com bacon e batata</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, leite, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Batata-doce recheada</b> Alergénios: Soja, glúten
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite