

**Segunda-feira | 13.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Bife de porco com manga, arroz e batata frita</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Terça-feira | 14.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	
<b>Peixe</b>	<b>Filetes de pescada com batata-doce e pimenta</b> Alergénios: Leite, sulfitos, peixe pode conter vestígios de glúten ou marisco
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quarta-feira | 15.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Bife de vaca á portuguesa com batata frita à rodela</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quinta-feira | 16.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Bife de peru com cebolada de laranja e mostarda</b> Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestígio de glúten
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Sexta-feira | 17.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Caldo verde</b> Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo
<b>Carne</b>	<b>Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR**

**Segunda-feira | 13.09.2021**

**Terça-feira | 14.09.2021**

**Quarta-feira | 15.09.2021**

**Quinta-feira | 16.09.2021**

**Sexta-feira | 17.09.2021**

**ALMOÇO****Segunda-feira | 20.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	
<b>Peixe</b>	<b>Bacalhau à cozinhadeira</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Terça-feira | 21.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Costeletas de porco á sevilhana com batata frita aos cubos</b> Alergénios: Sulfitos, leite, crustáceos, vestígios de glúten, peixe e marisco
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quarta-feira | 22.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou marisco
<b>Carne</b>	
<b>Peixe</b>	<b>Medalhões de salmão com crosta de mostarda curgete e batata cozida</b> Alergénios: Peixe, mostarda pode conter vestígios de leite ou marisco
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quinta-feira | 23.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Frango no churrasco com arroz e batata frita</b> Alergénios: Leite, sulfitos, vestígios de glúten
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Sexta-feira | 24.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Vitela na brasa com arroz branco e feijão preto</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR****Segunda-feira | 20.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Lombo de porco com ameixa batata corada e brócolos</b> Alergénios: Sulfitos, leite, soja, glúten, vestígios de aipo
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**Terça-feira | 21.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Arroz de pato</b> Alergénios: Leite, soja, aipo, vestígios de glúten
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quarta-feira | 22.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou marisco
<b>Carne</b>	<b>Mimos de frango com castanhas</b> Alergénios: Leite, sulfitos, vestígios de glúten
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quinta-feira | 23.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Chili a mexicana</b> Alergénios: Sulfitos, leite, aipo, soja
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Sexta-feira | 24.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	
<b>Peixe</b>	<b>Bacalhau espiritual</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**ALMOÇO****Segunda-feira | 27.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	
<b>Peixe</b>	<b>Bacalhau da avó com batata frita às rodelas e legumes cozidos</b> Alergénios: Glúten, peixe, sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Terça-feira | 28.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Vaca estufada com mel e alecrim, castanhas, batatas assadas e feijão-verde</b> Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de glúten
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quarta-feira | 29.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Carne de porco à Alentejana</b> Alergénios: Leite, Sulfitos, crustáceos vestígios de glúten
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quinta-feira | 30.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Lombinhos de alcaide com arroz de feijão e legumes</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite peixe ou marisco
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Sexta-feira | 01.10.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Caril de frango com arroz</b> Alergénios: Leite, glúten
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR****Segunda-feira | 27.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Medalhões de porco, fritos com molho de mostarda e arroz primavera</b> Alergénios: Sulfitos, mostarda, leite, vestígios de glúten aipo, soja, peixe ou marisco
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Terça-feira | 28.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Coxas de frango grelhadas com arroz alegre e batata</b> Alergénios: Leite pode conter vestígios de glúten
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quarta-feira | 29.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Escalopes de peru com amêndoa torrada arroz e batata frita</b> Alergénios: Frutos de casca rija, leite, vestígios de glúten
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quinta-feira | 30.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Carne de vaca assada com batata-doce</b> Alergénios: Sulfitos, vestígios glúten
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Sexta-feira | 01.10.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	
<b>Peixe</b>	<b>Filetes de pescada com amêndoa, batata cenoura e couve-flor</b> Alergénios: Glúten, peixe, frutos de casca rija
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**ALMOÇO****Segunda-feira | 04.10.2021**

Sopa	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Bifes de porco com camarões arroz e batata frita</b> Alergénios: Crustáceos, vestígios de glúten de peixe, leite, marisco
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Terça-feira | 05.10.2021****Quarta-feira | 06.10.2021**

Sopa	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe vestígios de leite ou marisco
Carne	<b>Perna de frango com molho de limão com arroz e batata frita</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, vestígios de leite, peixe e marisco
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quinta-feira | 07.10.2021**

Sopa	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	<b>Bacalhau lascado com broa e lombardo</b> Alergénios: Peixe, glúten
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Sexta-feira | 08.10.2021**

Sopa	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Picanha grelhada com abacaxi, feijão preto e arroz branco</b> Alergénios: sulfitos, leite, vestígios de glúten de peixe, marisco
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR****Segunda-feira | 04.10.2021**

Sopa	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	<b>Lasanha de bacalhau com curgete</b> Alergénios: Leite, sulfitos, glúten
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten, Leite

**Terça-feira | 05.10.2021****Quarta-feira | 06.10.2021**

Sopa	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe vestígios de leite ou marisco
Carne	<b>Pernil de porco caramelizado com abacaxi com batata-doce frita</b> Alergénios: Sulfitos, leite pode conter vestígios de glúten, peixe ou marisco
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quinta-feira | 07.10.2021**

Sopa	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Strogonoff de peru com arroz árabe</b> Alergénios: sulfitos, frutos de casca rija, mostarda, pode conter vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Sexta-feira | 08.10.2021**

Sopa	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Grelhada mista com migas e batata frita</b> Alergénios: Glúten, leite, sulfitos
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Segunda-feira | 11.10.2021**

Sopa	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Ensopado de borrego com nabiças</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Terça-feira | 12.10.2021**

Sopa	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Medalhões de porco com legumes estufados.</b> Alergénios: Pode conter vestígios de glúten, mostarda
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quarta-feira | 13.10.2021**

Sopa	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Bifes ao gengibre com molho de manteiga, vinho branco, arroz branco e escabeche de legumes</b> Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quinta-feira | 14.10.2021**

Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Carne de porco a pescador</b> Alergénios: Glúten, leite, crustáceos
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**Sexta-feira | 15.10.2021**

Sopa	<b>Caldo verde</b> Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo
Carne	<b>Frango no forno com couscous</b> Alergénios: Sulfitos, leite, frutos de casca rija
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR**

**Segunda-feira | 11.10.2021**

Sopa	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Pá de porco com mel limão e arroz de sultanas</b> Alergénios: Sulfitos, soja, leite, glúten vestígios de peixe ou marisco
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Terça-feira | 12.10.2021**

Sopa	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Bifinhos de frango com amêndoa, arroz e batata frita</b> Alergénios: Leite glúten, frutos de casca rija
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quarta-feira | 13.10.2021**

Sopa	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Bifinhos de peru com cogumelos arroz e batata frita</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quinta-feira | 14.10.2021**

Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Costeleta de porco com molho de laranja e arroz de legumes</b> Alergénios: Leite pode conter vestígios glúten
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Sexta-feira | 15.10.2021**

Sopa	<b>Caldo verde</b> Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo
Carne	
Peixe	<b>Bacalhau com natas</b> Alergénios: Leite glúten pode conter vestígios de peixe ou marisco
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten