

**JANTAR**

Segunda-feira   10.01.2022	
Sopa	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Vitela na brasa com arroz branco e feijão preto</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira   11.01.2022	
Sopa	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	<b>Bacalhau grelhado com batata a murro e grelos</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira   12.01.2022	
Sopa	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou marisco
Carne	<b>Strogonoff de porco com arroz e batata</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira   13.01.2022	
Sopa	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Frango no churrasco com arroz e batata frita</b> Alergénios: Leite, sulfitos, vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten
Sexta-feira   14.01.2022	
Sopa	<b>Agrião</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

Segunda-feira   10.01.2022	
Terça-feira   11.01.2022	
Quarta-feira   12.01.2022	
Quinta-feira   13.01.2022	
Sexta-feira   14.01.2022	

**ALMOÇO**

Segunda-feira   17.01.2022	
Sopa	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	<b>Bacalhau da avó com batata frita às rodelas e legumes cozidos</b> Alergénios: Glúten, peixe, sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira   18.01.2022	
Sopa	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Bife de frango recheado, com arroz e batata frita</b> Alergénios: Leite, Sulfitos, glúten
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira   19.01.2022	
Sopa	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Vaca estufada com mel e alecrim, castanhas, batatas assadas e feijão-verde</b> Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira   20.01.2022	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Lombinhos de alcaide com arroz de feijão e legumes</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite peixe ou marisco
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten
Sexta-feira   21.01.2022	
Sopa	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Frango grelhado com arroz e batata frita</b> Alergénios: Leite, glúten
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR**

Segunda-feira   17.01.2022	
Terça-feira   18.01.2022	
Quarta-feira   19.01.2022	
Quinta-feira   20.01.2022	
Sexta-feira   21.01.2022	

**JANTAR****Segunda-feira | 24.01.2022**

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

**Terça-feira | 25.01.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Bifes de peru com amêndoa no forno com batata corada e legumes</b> Alergénios: Glúten, mostarda, leite, frutos de casca rija
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quarta-feira | 26.01.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe vestígios de leite ou marisco
<b>Carne</b>	<b>Carne de porco à alentejana</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, crustáceos, vestígios de leite, peixe e marisco
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quinta-feira | 27.01.2022**

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

**Sexta-feira | 28.01.2022**

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

**Segunda-feira | 24.01.2022**


**Terça-feira | 25.01.2022**


**Quarta-feira | 26.01.2022**


**Quinta-feira | 27.01.2022**


**Sexta-feira | 28.02.2022**


**JANTAR**

**Segunda-feira | 31.01.2022**

Sopa	<b>Feijão catarino com lombardo</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

**Terça-feira | 01.02.2022**

Sopa	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Miminhos de frango com arroz e batata frita</b> Alergénios: Pode conter vestígios de glúten, mostarda
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quarta-feira | 02.02.2022**

Sopa	<b>Nabiça</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

**Quinta-feira | 03.02.2022**

Sopa	<b>Espinafres</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

**Sexta-feira | 04.02.2022**

Sopa	<b>Caldo verde</b> Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo
Carne	<b>Bifinhos com cogumelos e arroz e batata frita</b> Alergénios: Sulfitos, leite, frutos de casca rija
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Segunda-feira | 31.01.2022**


**Terça-feira | 01.02.2022**


**Quarta-feira | 02.02.2022**


**Quinta-feira | 03.02.2022**


**Sexta-feira | 04.02.2022**
