

**ALMOÇO**

Segunda-feira   04.04.2022	
Sopa	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes</b> Alergénios: Pode conter vestígios de glúten
Peixe	<b>Carapau grelhado com batata e cenoura</b> Alergénios: Peixe
Vegetariano	<b>Salteado de legumes com abacaxi</b> Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira   05.04.2022	
Sopa	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Perna de peru assada com batata assada</b> Alergénios: Glúten, leite
Peixe	<b>Lasanha de bacalhau com espinafres</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	<b>Jardineira de soja</b> Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira   06.04.2022	
Sopa	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	<b>Grelhada mista com migas e arroz de feijão</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
Peixe	<b>Pescada mediterrânica com batata e verduras</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Vegetariano	<b>Broa recheada com cogumelos</b> Alergénios: Glúten, sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira   07.04.2022	
Sopa	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Frango assado no forno com arroz e legumes</b> Alergénios: Sulfitos, vestígios de glúten, pode conter vestígios de leite, peixe ou mariscos
Peixe	<b>Ensopado de lulas com puré de batata</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos, glúten, leite, ovo
Vegetariano	<b>Tachinho de soja e alecrim</b> Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten
Sexta-feira   08.04.2022	
Sopa	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Escalopes de vitela com cogumelos e arroz branco</b> Alergénios: Sulfitos, leite
Peixe	<b>Solha á delícia com batata assada</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	<b>Ratatouille</b> Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR**

Segunda-feira   04.04.2022	
Sopa	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Arroz de açafrão com frango, cogumelos e alho francês</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Peixe	
Vegetariano	<b>Esparguete com ervas aromáticas</b> Alergénios: Glúten
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira   05.04.2022	
Sopa	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	<b>Salmão no forno com limão, batata e feijão-verde</b> Alergénios: Peixe
Vegetariano	<b>Ervilhas guisadas com salsicha de soja</b> Alergénios: Sulfitos, soja, aipo
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira   06.04.2022	
Sopa	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	<b>Frango estufado com cogumelos e arroz</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou mariscos
Peixe	
Vegetariano	<b>Fusilli com beringela</b> Alergénios: Glúten
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira   07.04.2022	
Sexta-feira   08.04.2022	

Segunda-feira | 11.04.2022

Sopa	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Bife de vaca à cervejaria com arroz</b> Alergénios: Sulfitos Soja, leite, ovo, pode conter vestígios de aipo
Peixe	<b>Pota á lagareiro com batata assada e esparregado de espinafres</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos
Vegetariano	<b>Beringela recheada</b> Alergénios: Sulfitos, vestígios de glúten
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira | 12.04.2022

Sopa	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Arroz de aldeia</b> Alergénios: Sulfitos Soja, leite, ovo, pode conter vestígios de aipo
Peixe	<b>Perca à lagareiro com batata assada</b> Alergénios: Peixe
Vegetariano	<b>Cozido vegetariano à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de aipo, soja
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 13.04.2022

Sopa	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Costeleta grelhada com arroz alegre</b> Alergénios: Leite
Peixe	<b>Empadão com lascas de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, leite, ovo
Vegetariano	<b>Rebentos de soja com batata-doce</b> Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 14.04.2022

Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão batata cozida)</b> Alergénios: Sulfitos vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	<b>Filetes panados com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite, ovo
Vegetariano	<b>Seitan à Portuguesa</b> Alergénios: Soja, glúten
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 15.04.2022

Segunda-feira | 11.04.2022


Terça-feira | 12.04.2022


Quarta-feira | 13.04.2022


Quinta-feira | 14.04.2022


Sexta-feira | 15.04.2022


**ALMOÇO**

Segunda-feira   18.04.2022	
Sopa	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Perna de porco estufado com puré</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	<b>Marmotas fritas com feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Vegetariano	<b>Batata-doce com castanhas</b> Alergénios: Não contém
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira   19.04.2022	
Sopa	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Stroganoff de peru com fusilli</b> Alergénios: Sulfitos Glúten, leite
Peixe	<b>Atum com salada russa</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Vegetariano	<b>Estufado de soja</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira   20.04.2022	
Sopa	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	<b>Empadão de vitela (com arroz)</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Bacalhau à Brás</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Vegetariano	<b>Mista de Grão</b> Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira   21.04.2022	
Sopa	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Bife de porco à café com arroz de alho</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	<b>Lulas estufadas com batata cozida</b> Alergénios: Moluscos
Vegetariano	<b>Paella de legumes</b> Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira   22.04.2022	
Sopa	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Frango com castanhas e arroz de açafrão</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	<b>Tortilha de peixe com espinafres</b> Alergénios: Peixe, ovo, leite
Vegetariano	<b>Curgete salteada com grão</b> Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR**

Segunda-feira   18.04.2022	

Terça-feira   19.04.2022	
Sopa	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	<b>Lasanha de peixe e frutos do mar</b> Alergénios: Peixe, vestígios de leite, crustáceos
Vegetariano	<b>Guisado de castanhas</b> Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira   20.04.2022	
Sopa	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	<b>Espetada de peru grelhada com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Peixe	
Vegetariano	<b>Soja de caril</b> Alergénios: Soja
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira   21.04.2022	

Sexta-feira   22.04.2022	

**ALMOÇO**

Segunda-feira | 25.04.2022


Terça-feira | 26.04.2022

Sopa	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Bife de frango com cogumelos e arroz</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Peixe	<b>Meia desfeita de bacalhau</b> Alergénios: Peixe, ovos, sulfitos
Vegetariano	<b>Ervilhas guisadas com salsicha de soja</b> Alergénios: Soja, glúten
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 27.04.2022

Sopa	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Espetadas de porco, grelhadas com esparguete</b> Alergénios: Leite, glúten
Peixe	<b>Caldeirada de lulas</b> Alergénios: Peixe, crustáceos, moluscos, sulfitos
Vegetariano	<b>Feijoada de alho francês</b> Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 28.04.2022

Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré</b> Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite
Peixe	<b>Solha gratinada com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 29.04.2022

Sopa	<b>Caldo verde</b> Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Carne	<b>Frango com feijão branco, couve-lombarda e batata</b> Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígios de leite peixe ou marisco
Peixe	<b>Raia frita com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Vegetariano	<b>Beringela Recheada</b> Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR**

Segunda-feira | 25.04.2022


Terça-feira | 26.04.2022

Sopa	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	<b>Salmão à marinheiro com batata e cenoura</b> Alergénios: Peixe, vestígios de leite, peixe ou marisco
Vegetariano	<b>Tachinho de soja com alecrim</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 27.04.2022

Sopa	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Frango assado com batata no forno</b> Alergénios: Sulfitos, leite
Peixe	
Vegetariano	<b>Ratatouille</b> Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 28.04.2022


Sexta-feira | 29.04.2022
