

Segunda-feira | 02.05.2022

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Carne	Arroz de açafrão com frango, cogumelos e alho francês Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Peixe	Solha frita com salada russa Alergénios: Peixe, glúten
Vegetariano	Ratatouille Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 03.05.2022

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Almôndegas com massa espiral Alergénios: Glúten, soja, sulfitos
Peixe	Salmão no forno com limão, batata e feijão-verde Alergénios: Peixe
Vegetariano	Vegetais estufados à marroquina Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quarta-feira | 04.05.2022

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, leite, moluscos
Vegetariano	Fusilli com beringela Alergénios: Glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 05.05.2022

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Carne	Entrecosto no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de soja, aipo, ovo
Peixe	Atum com feijão-frade Alergénios: Peixe, ovo, sulfitos
Vegetariano	Arroz de ervilhas e cogumelos Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Sexta-feira | 06.05.2022

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Carne	Panados de peru à milanesa com esparguete Alergénios: Ovo, leite, glúten
Peixe	Bacalhau à Gomes de Sá Alergénios: Peixe, ovo
Vegetariano	Risoto de alho com verduras Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

JANTAR
Segunda-feira | 02.05.2022

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Carne	Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Alergénio: Sulfitos
Peixe	Carapau grelhado com batata e cenoura cozida Alergénios: Peixe
Vegetariano	Tofu á lagareiro Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 03.05.2022

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Perna de peru assada com batata assada Alergénios: Sulfitos
Peixe	Lasanha de bacalhau com espinafres Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Paelha de legumes Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quarta-feira | 04.05.2022

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Carne	Grelhada mista com migas e arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Peixe	Pescada mediterrânica com batata e verduras Alergénios: Peixe, sulfitos
Vegetariano	Broa recheada com cogumelos Alergénios: Glúten, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 05.05.2022

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Carne	Frango no forno com limão, esparguete e feijão-verde salteado Alergénios: Sulfitos, glúten
Peixe	Enopado de lulas com puré de batata Alergénios: Moluscos, glúten, leite
Vegetariano	Estufado de soja Alergénios: Soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Sexta-feira | 06.05.2022

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Carne	Escalopes de vitela com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos, leite
Peixe	Solha à delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
Vegetariano	Jardineira de soja Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite


Segunda-feira | 09.05.2022

Sopa	Legumes à grega Alergénios: Não contém	
Carne	Giouvetsi (carne de vaca estufada com massa) Alergénios: Sulfitos, glúten e leite)	
Peixe	Salmão ao molho ladolemono (limão e azeite) Alergénios: Peixe, glúten,	
Vegetariano	Gemista (beringela recheada com soja) Alergénios: Sulfitos, soja	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite	

Terça-feira | 10.05.2022

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém	
Carne	Jardineira de vitela Alergénios: Soja, glúten, vestígio de ovo, leite, aipo, sulfitos	
Peixe	Massada de peixe Alergénios: Peixe, leite, glúten	
Vegetariano	Tofu á Braga Alergénios: Sulfitos, soja	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite	

Quarta-feira | 11.05.2022

Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite e aipo	
Carne	Frango na púcara Alergénios: Sulfitos, mostarda	
Peixe	Bacalhau à Brás Alergénios: Peixe, sulfitos e glúten	
Vegetariano	Alho francês á Brás Alergénios: Soja, sulfitos	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite	

Quinta-feira | 12.05.2022

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém	
Carne	Arroz à Valenciana Alergénios: Sulfitos vestígios de leite e soja	
Peixe	Medalhões de pescada de cebolada com puré Alergénios: Peixe, sulfitos, leite	
Vegetariano	Soja de caril com arroz Alergénios: Peixe, leite, glúten	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite	

Sexta-feira | 13.05.2022



Sopa	Caldo galego (batata, grelo de nabo, alho francês) Alergénios: Não contém	
Carne	Paella de frango com legumes Alergénios: Sulfitos,	
Peixe	Macarrão com lula à espanhola Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos	
Vegetariano	Paella de legumes Alergénios: sulfitos	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite	

JANTAR

Segunda-feira | 09.05.2022

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém	
Carne	Costeleta grelhada com arroz alegre Alergénios: Leite	
Peixe	Potas à lagareiro com batata a murro e esparregado de espinafres Alergénios: Moluscos, sulfitos	
Vegetariano	Caril de brócolos e batata-doce Alergénios: Frutos de casca rija	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite	


Terça-feira | 10.05.2022

Sopa	Locro de legumes Alergénios: Não contém	 
Carne	Cachupa (carne de vaca, bacon, milho e couve) Alergénios: Sulfitos,	
Peixe	Pescada encocada com arroz Alergénios: Peixe, sulfitos, frutos de casca rija	
Vegetariano	Cachupa de Seitan Alergénios: Sulfitos, soja	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite	

Quarta-feira | 11.05.2022

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém	
Carne	Bife de vaca à portuguesa com arroz Alergénios: Leite, sulfitos, ovo, mostarda	
Peixe	Empadão com lascas de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo	
Vegetariano	Bolonhesa de soja Alergénios: Sulfitos, soja	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite	

Quinta-feira | 12.05.2022

Sopa	Caldinho de abóbora Alergénios: Não contém	
Carne	Feijoada com couve Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de soja e aipo	
Peixe	Moqueca de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos	
Vegetariano	Feijoada de tofu com couve Alergénios: Sulfitos, soja	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite	

Sexta-feira | 13.05.2022

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém	
Carne	Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Sulfitos, glúten, leite	
Peixe	Perca à lagareiro com batata a murro Alergénios: Peixe	
Vegetariano	Legumes assados no forno Alergénios: Glúten, frutos de casca rija	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite	

ALMOÇO**Segunda-feira | 16.05.2022**

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

Terça-feira | 17.05.2022

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	Bife á cervejaria com arroz Alergénios: Leite, sulfitos
Peixe	Arroz de peixe com delícias do mar Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos
Vegetariano	Cozido vegetariano á portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quarta-feira | 18.05.2022

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	Espetada de peru grelhada com arroz de ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Solha frita com salada de feijão-frade ou açorda Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, glúten, ovo
Vegetariano	Vegetais à marroquina Alergénios: Sulfitos, leite
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 19.05.2022

Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e esparguete primavera) Alergénios: Glúten
Peixe	Abrótea á Gomes de Sá Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Vegetariano	Tofu em capa de broa Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Sexta-feira | 20.05.2022

Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Almôndegas de tomatada com massa esparguete Alergénios: Sulfitos, glúten
Peixe	Pescada cozida com batata, ovo e feijão-verde Alergénios: Peixe, ovo
Vegetariano	Tachinho de soja Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

JANTAR**Segunda-feira | 16.05.2022**

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

Terça-feira | 17.05.2022

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	Stroganoff de peru com fusilli Alergénios: Leite, sulfitos, glúten
Peixe	Lulas estufadas com batata cozida Alergénios: Moluscos, glúten, sulfitos
Vegetariano	Ervilhas guisadas com salsicha de soja Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quarta-feira | 18.05.2022

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

Quinta-feira | 19.05.2022

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

Sexta-feira | 20.05.2022

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

Segunda-feira | 23.05.2022

Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos
Peixe	Arroz de peixe com delícias do mar Alergénios: Sulfitos, moluscos, peixe, crustáceos
Vegetariano	Grão colorido Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 24.05.2022

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Carne de vaca à primavera (arroz, ervilhas, cenoura) Alergénios: Sulfitos
Peixe	Salmão à marinheiro com batata e brócolos Alergénios: Peixe, sulfitos, moluscos e crustáceos
Vegetariano	Feijão branco com salsicha de soja Alergénios: Soja, aipo, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quarta-feira | 25.05.2022

Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Carne	Frango assado com batata no forno Alergénio: Sulfitos, leite
Peixe	Peixe-espada frito com arroz de tomate ou açorda Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Vegetariano	Estufado de soja com brócolos Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 26.05.2022

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Estufado de entrecosto com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	Filetes gratinados com broa, batatinhas assadas e couve salteada Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Jardineira de tofu Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite

Sexta-feira | 27.05.2022

Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Carne	Esparguete à bolonhesa Alergénios: Vestígios de soja, aipo, sulfitos, glúten, leite
Peixe	Lulas de tomatada com puré de batata Alergénios: Moluscos, glúten, sulfitos
Vegetariano	Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

JANTAR
Segunda-feira | 23.05.2022

Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Lasanha de carne de vaca Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, vestígios de aipo e soja
Peixe	Red Fish em cama de grão com broa Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, leite, ovo
Vegetariano	Salteado de legumes com abacaxi Alergénios: Não contém
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 24.05.2022

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Perna de peru com ervas aromáticas e arroz Alergénios: Glúten, sulfitos
Peixe	Meia desfeita de bacalhau Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Vegetariano	Curgete recheada Alergénios: Sulfitos, leite
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quarta-feira | 25.05.2022

Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Carne	Espetadas de porco, grelhadas com esparguete Alergénios: Glúten
Peixe	Caldeirada de lulas Alergénios: Crustáceos, moluscos e sulfitos
Vegetariano	Tofu à Braga Alergénios: Glúten, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 26.05.2022

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Sulfitos, leite, mostarda
Peixe	Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: peixe, leite, glúten
Vegetariano	Feijoada de alho francês Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite

Sexta-feira | 27.05.2022

Sopa	Caldo verde Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Carne	Frango com feijão branco, couve-lombarda e batata Alergénios: Leite, sulfitos
Peixe	Raia frita com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Vegetariano	Batata-doce recheada Alergénios: Soja, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite