

## ALMOÇO

### Segunda-feira | 03.10.2022

**Sopa**                    **Hortaliça**  
Alergénios: Não contém

**Prato**                    **Vitela à moda de Lafões**  
Alergénios: Sulfitos,

### Terça-feira | 04.10.2022

**Sopa**                    **Agrião com cenoura**  
Alergénios: Não contém

**Prato**                    **Lombinhos de alcaide no forno com batata assada e  
brócolos**  
Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de peixe ou marisco

### Quarta-feira | 05.10.2022

### Quinta-feira | 06.10.2022

**Sopa**                    **Grão com couve**  
Alergénios: Não contém

**Prato**                    **Perna de peru à padeiro com batatinha assada e  
brócolos**  
Alergénios: Pode conter vestígios de glúten

### Sexta-feira | 07.10.2022

**Sopa**                    **Feijão-verde**  
Alergénios: Não contém

**Prato**                    **Lascas de bacalhau com broa crocante com batata a  
murro e couve-lombarda**  
Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, glúten



**Segunda-feira | 03.10.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Marmotas fritas com feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Perna de porco estufado com puré</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
<b>Vegetariano</b>	<b>Batata-doce com esmagado de castanha e grão</b> Alergénios: Sulfito

**Terça-feira | 04.10.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Arroz de raia</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Stroganoff de peru com fusilli</b> Alergénios: Sulfitos glúten, leite,
<b>Vegetariano</b>	<b>Lasanha vegetariana</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Quarta-feira | 05.10.2022**


**Quinta-feira | 06.10.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Atum com salada russa</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Bife de porco à café com arroz de alho</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
<b>Vegetariano</b>	<b>Paella de legumes (cogumelos, ervilhas)</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

**Sexta-feira | 07.10.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Tortilha de peixe com espinafres</b> Alergénios: Peixe, ovo, leite
<b>Carne</b>	<b>Frango com castanhas e arroz de açafrão</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Espetada de tofu e arroz de açafrão</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

**Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte**

Alergénios: Leite, glúten