

**ALMOÇO****Segunda-feira | 19.09.2022**

Sopa	<b>Ervilha</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Bife de vaca grelhado com abacaxi arroz e batata frita</b> Alergénios: Leite glúten
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Terça-feira | 20.09.2022**

Sopa	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Perna de frango grelhada com arroz e batata frita</b>  Alergénios: Leite glúten
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quarta-feira | 21.09.2022**

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

**Quinta-feira | 22.09.2022**

Sopa	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Fritada de porco com castanhas, arroz de feijão e batata frita</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Sexta-feira | 23.09.2022**

Sopa	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Bifinhos de peru com amêndoa arroz e batata frita</b> Alergénios: Sulfitos, soja pode conter vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR****Segunda-feira | 19.09.2022**


**Terça-feira | 20.09.2022**


**Quarta-feira | 01.06.2022**


**Quinta-feira | 02.06.2022**


**Sexta-feira | 03.06.2022**


**ALMOÇO****Segunda-feira | 26.09.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Lombinhos de porco na brasa com batata-doce e nabiça</b> Alergénios: Sulfitos, leite, pode conter vestígios de glúten
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Terça-feira | 27.09.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Miminhos de peru com cogumelos e batata frita</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten, leite
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quarta-feira | 28.09.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Bife de frango enrolado com farinha e massa penne</b> Alergénios: Glúten, leite pode conter vestígios de peixe ou marisco
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quinta-feira | 29.09.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Vitela à moda de Lafões</b> Alergénios: Leite, sulfitos pode conter vestígios de glúten peixe marisco
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Sexta-feira | 30.09.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Entrecosto assado no forno com batata e brócolos</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten,
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR****Segunda-feira | 26.09.2022****Terça-feira | 27.09.2022****Quarta-feira | 28.09.2022****Quinta-feira | 29.09.2022****Sexta-feira | 30.09.2022**

**ALMOÇO****Segunda-feira | 03.10.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Vaca estufada com mel e Alecrim com castanhas, batata e feijão verde</b> Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de peixe, marisco, glúten
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Terça-feira | 04.10.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Salada de frango e bacon crocante com arroz de açafraão</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, ovo, leite
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quarta-feira | 05.10.2022**

<b>Sopa</b>	
<b>Carne</b>	
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	

**Quinta-feira | 06.10.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Stroganoff de vaca com cogumelos e arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Sexta-feira | 07.10.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	
<b>Peixe</b>	<b>Tentáculos de pota com batata a murro</b> Alergénios: Peixe, glúten, molúsculos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR****Segunda-feira | 03.10.2022**

<b>Sopa</b>	
<b>Carne</b>	
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	

**Terça-feira | 04.10.2022**

<b>Sopa</b>	
<b>Carne</b>	
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	

**Quarta-feira | 05.10.2022**

<b>Sopa</b>	
<b>Carne</b>	
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	

**Quinta-feira | 06.10.2022**

<b>Sopa</b>	
<b>Carne</b>	
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	

**Sexta-feira | 07.10.2022**

<b>Sopa</b>	
<b>Carne</b>	
<b>Peixe</b>	
<b>Sobremesa</b>	

**ALMOÇO**

**Segunda-feira | 10.10.2022**

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

**Terça-feira | 11.10.2022**

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

**Quarta-feira | 12.10.2022**

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

**Quinta-feira | 13.10.2022**

Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	<b>Bacalhau com natas</b> Alergénios: Glúten, peixe, leite
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Sexta-feira | 14.10.2022**

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

**JANTAR**

**Segunda-feira | 10.10.2022**


**Terça-feira | 11.10.2022**


**Quarta-feira | 12.10.2022**


**Quinta-feira | 13.10.2022**


**Sexta-feira | 14.10.2022**
