

**ALMOÇO****Segunda-feira | 09.01.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha à delícia com batata assada</b> Alergénios: Peixe, leite,
<b>Carne</b>	<b>Grelhada mista com migas ou arroz de feijão</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Salteado de legumes, grão-de-bico e abacaxi com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos,

**Terça-feira | 10.01.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Lasanha de atum e legumes</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten
<b>Carne</b>	<b>Perna de peru assada com batata assada</b> Alergénios: sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Quarta-feira | 11.01.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
<b>Peixe</b>	<b>Pescada mediterrânica com batata e verduras</b> Alergénios: Peixe, sulfitos,
<b>Carne</b>	<b>Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Broa com cogumelos e arroz de feijão</b> Alergénios: Glúten, sulfitos

**Quinta-feira | 12.01.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Ensopado de lulas com puré de batata</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos, glúten, leite, ovo
<b>Carne</b>	<b>Frango assado no forno com esparguete e legumes</b> Alergénios: Sulfitos, vestígios de glúten, pode conter vestígios de leite, peixe ou mariscos
<b>Vegetariano</b>	<b>Tachinho de soja e alecrim</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Sexta-feira | 13.01.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Carapau grelhado com batata e cenoura</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de vitela com cogumelos e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Fava com chouriço/alheira (vegetariano) com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, aipo, glúten, soja

**JANTAR****Segunda-feira | 09.01.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Caldeirada de peixe</b> Alergénios: Peixe, crustáceos, sulfitos, leite, moluscos
<b>Carne</b>	<b>Massa de peru com cogumelos gratinados no forno</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Massa siciliana (lentilhas, tomate, azeitonas)</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

**Terça-feira | 10.01.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Abrótea à Gomes de Sá</b> Alergénios: Peixe, ovo, leite
<b>Carne</b>	<b>Almôndegas com arroz</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Salada de quinoa e legumes</b> Alergénios: Sulfitos,

**Quarta-feira | 11.01.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
<b>Peixe</b>	<b>Solha frita com salada russa</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo
<b>Carne</b>	<b>Frango estufado com cogumelos e arroz</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou mariscos
<b>Vegetariano</b>	<b>Fusilli com beringela e feijão encarnado</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

**Quinta-feira | 12.01.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Atum com feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, leite
<b>Carne</b>	<b>Entrecosto no forno com batata assada</b> Alergénios: Sulfitos,
<b>Vegetariano</b>	<b>Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura</b> Alergénios: Sulfitos

**Sexta-feira | 13.01.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Arroz de tamboril</b> Alergénios: Peixe,
<b>Carne</b>	<b>Panados de peru a milaneza</b> Alergénios: Ovo, leite, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Risoto de alho e verduras com lentilhas</b> Alergénios: Sulfitos,

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

Alergénios: Leite, glúten

**ALMOÇO**

Segunda-feira   16.01.2023	
Sopa	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Pota à lagareiro com batata a murro e esparregado de espinafres</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	<b>Bife de vaca à portuguesa com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	<b>Beringela recheada com batata a murro</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Terça-feira   17.01.2023	
Sopa	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Red-fish no forno com legumes e batata assada</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Arroz de aldeia</b> Alergénios: Sulfitos Soja, leite, ovo, pode conter vestígios de aipo
Vegetariano	<b>Cozido vegetariano à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de aipo, soja
Quarta-feira   18.01.2023	
Sopa	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Empadão com lascas de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, leite, ovo
Carne	<b>Costeleta grelhada com arroz alegre</b> Alergénios: Leite
Vegetariano	<b>Rebentos de soja com batata-doce</b> Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira   19.01.2023	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Filetes panados com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	<b>Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão batata cozida)</b> Alergénios: Sulfitos vestígios de leite, peixe ou marisco
Vegetariano	<b>Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos
Sexta-feira   20.01.2023	
Sopa	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Abrótea no forno com batatinha e brócolos</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Peru assado com molho de laranja e esparguete</b> Alergénios: Glúten, sulfitos
Vegetariano	<b>Fricassé de legumes e feijão com batata</b> Alergénios: Sulfitos,

**JANTAR**

Segunda-feira   16.01.2023	
Sopa	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Filetes com broa e arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	<b>Carne de porco no forno com batata assada</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Grão e vegetais estufados à marroquina</b> Alergénios: Sulfitos
Terça-feira   17.01.2023	
Sopa	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Feijoada de lulas com arroz</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos, aipo
Carne	<b>Jardineira de vitela</b> Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígio de soja, aipo,
Vegetariano	<b>Feijoada de cogumelos com arroz</b> Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira   18.01.2023	
Sopa	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Peixe-espada grelhado com batata a murro</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Perna de frango estufada com esparguete e ervilhas</b> Alergénios: Glúten pode conter vestígios de leite
Vegetariano	<b>Soja à Bolonhesa com esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira   19.01.2023	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Maruca de cebolada com puré de batata</b> Alergénios: Peixe, ovo, sulfitos, leite
Carne	<b>Arroz à valenciana</b> Alergénios: Sulfitos, peixe ou mariscos
Vegetariano	<b>Mista de grão</b> Alergénios: Sulfitos
Sexta-feira   20.01.2023	
Sopa	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Arroz de moluscos à malandrinho (pota)</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	<b>Esparguete à bolonhesa</b> Alergénios: Vestígios de soja, aipo, sulfitos, glúten, leite
Vegetariano	<b>Seitan de cebolada com esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, soja, aipo, glúten

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

Alergénios: Leite, glúten

**Segunda-feira | 23.01.2023**

<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>Stroganoff de peru com fusilli</b> Alergénios: Sulfitos glúten, leite,
<b>Vegetariano</b>	<b>Batata-doce com esmagado de castanha e grão</b> Alergénios: Sulfito

**Terça-feira | 24.01.2023**

<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>Perna de porco estufado com puré</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
<b>Vegetariano</b>	<b>Lasanha vegetariana</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Quarta-feira | 25.01.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
<b>Peixe</b>	<b>Pescada cozida com batata e feijão verde</b> Alergénios: Peixe, ovo, leite
<b>Carne</b>	<b>Empadão de vitela (com arroz)</b> Alergénios: Não contém
<b>Vegetariano</b>	<b>Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona)</b> Alergénios: Sulfito

**Quinta-feira | 26.01.2023**

<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 | 27.01.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Moqueca de peixe com arroz</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Frango com castanhas e batata assada</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu de legumes salteados com arroz de açafrão</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

**Segunda-feira | 23.01.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Pescada à Zé do pipo</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Fritada de porco com arroz de feijão</b> Alergénios: Sulfitos, leite,
<b>Vegetariano</b>	<b>Jardineira de favas</b> Alergénios: Sulfitos

**Terça-feira | 24.01.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Lasanha de peixe e frutos do mar</b> Alergénios: Peixe, glúten, vestígios de leite, crustáceos
<b>Carne</b>	<b>Vitela estufada com arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Pimentos recheados à mexicana (feijão preto, milho, cebola) com arroz</b> Alergénios: Sulfitos

**Quarta-feira | 25.01.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
<b>Peixe</b>	<b>Abrótea estufada com migas de nabiça</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
<b>Carne</b>	<b>Espetada de peru grelhada com arroz de legumes</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Caril de grão com arroz</b> Alergénios: Soja

**Quinta-feira | 26.01.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Carapau grelhado com batata cozida</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e esparguete primavera)</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu á lagareiro</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Sexta-feira | 27.01.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha frita com salada de feijão-frade ou açorda</b> Alergénios: Glúten, peixe, ovo, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Almôndegas de tomatada com massa esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, glúten pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
<b>Vegetariano</b>	<b>Assado de lentilhas e legumes em crosta de broa com esparguete</b> Alergénios: Sulfitos

## JANTAR

Segunda-feira   30.01.2023	
Sopa	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Massada de peixe</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	<b>Perna de peru com ervas aromáticas e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	<b>Tofu em molho agri-doce com arroz</b> Alergénios: Soja, glúten
Terça-feira   31.01.2023	
Sopa	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Solha gratinada com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, ovo
Carne	<b>Lasanha de carne de vaca</b> Alergénios: Glúten, soja, leite, sulfitos
Vegetariano	<b>Massa primaveril</b> Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira   01.02.2023	
Sopa	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Caldeirada de lulas</b> Alergénios: Peixe, crustáceos, moluscos, sulfitos
Carne	<b>Espetadas de porco, grelhadas com esparguete</b> Alergénios: Leite, glúten
Vegetariano	<b>Curgete e grão salteado com esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
Quinta-feira   02.02.2023	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Red fish em cama de grão com broa</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	<b>Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré</b> Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite
Vegetariano	<b>Empadão de lentilhas e legumes</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Sexta-feira   03.02.2023	
Sopa	<b>Caldo verde</b> Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Peixe	<b>Raia frita com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	<b>Frango com feijão branco, couve-lombarda e batata</b> Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígios de leite peixe ou marisco
Vegetariano	<b>Feijão branco com chouriço/alheira (vegetariano) com arroz de tomate</b> Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo

Segunda-feira   30.01.2023	
Sopa	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Medalhões de pescada com batata cozida</b> Alergénios: Peixe, vestígios de leite
Carne	<b>Carne de vaca à primavera (arroz, ervilhas, cenoura)</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Rancho vegetariano</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
Terça-feira   31.01.2023	
Sopa	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Arroz de peixe com delícias do mar</b> Alergénios: Sulfitos, moluscos, peixe, crustáceos
Carne	<b>Carne de porco à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten
Vegetariano	<b>Chili vegetariano com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira   01.02.2023	
Sopa	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Peixe-espada frito com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	<b>Frango assado com batata no forno</b> Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	<b>Caçarola de legumes</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
Quinta-feira   02.02.2023	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	<b>Estufado de entrecosto com arroz de feijão</b> Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígios de aipo, soja
Vegetariano	<b>Massada de ervilhas e legumes (curgete, cenoura, alho francês)</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Sexta-feira   03.02.2023	
Sopa	<b>Caldo verde</b> Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Peixe	<b>Lulas de tomata com puré de batata</b> Alergénios: Moluscos, leite
Carne	<b>Esparguete à bolonhesa</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Vegetariano	<b>Seitan à Brás</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten