

**ALMOÇO****Segunda-feira | 06.03.2023**

<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 feijão</b> Alergénios: Sulfitos,

**Terça-feira | 07.03.2023**

<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, mostarda

**Quarta-feira | 08.03.2023**

<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 | 09.03.2023**

<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, leite, ovo
<b>Carne</b>	<b>Frango assado no forno com esparguete e legumes</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de leite, peixe ou mariscos
<b>Vegetariano</b>	<b>Tachinho de soja e alecrim</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Sexta-feira | 10.03.2023**

<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 (take away)****Segunda-feira | 06.03.2023**

<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 feijão</b> Alergénios: Sulfitos,

**Terça-feira | 07.03.2023**

<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, mostarda

**Quarta-feira | 08.03.,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 | 09.03.2023**

<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, leite, ovo
<b>Carne</b>	<b>Frango assado no forno com esparguete e legumes</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de leite, peixe ou mariscos
<b>Vegetariano</b>	<b>Tachinho de soja e alecrim</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Sexta-feira | 10.03.2023**

<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

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

Alergénios: Leite, glúten

**ALMOÇO**

Segunda-feira   13.03.2023	
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   14.03.2023	
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   15.03.2023	
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   16.03.2023	
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   17.03.2023	
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,

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

Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR (take away)**

Segunda-feira   13.03.2023	
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   14.03.2023	
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   15.03.2023	
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   16.03.2023	
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   17.03.2023	
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,

**Segunda-feira | 20.03.2023**

<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>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 | 21.03.2023**

<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>Stroganoff de peru com fusilli</b> Alergénios: Sulfitos glúten, leite,
<b>Vegetariano</b>	<b>Lasanha vegetariana</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

**Quarta-feira | 22.03.2023**

<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 | 23.03.2023**

<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 | 24.03.2023**

<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 açafraão</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

**Segunda-feira | 20.03.2023**

<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>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 | 21.03.2023**

<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>Stroganoff de peru com fusilli</b> Alergénios: Sulfitos glúten, leite,
<b>Vegetariano</b>	<b>Lasanha vegetariana</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

**Quarta-feira | 22.03.2023**

<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 | 23.03.2023**

<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 | 24.03.2023**

<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 açafraão</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

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

Alergénios: Leite, glúten

**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 27.03.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha gratinada com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, ovo
<b>Carne</b>	<b>Lasanha de carne de vaca</b> Alergénios: Glúten, soja, leite, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Massa primavera</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Terça-feira | 28.03.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Massada de peixe</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten
<b>Carne</b>	<b>Perna de peru com ervas aromáticas e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu em molho agri-doce com arroz</b> Alergénios: Soja, glúten

**Quarta-feira | 29.03.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Caldeirada de lulas</b> Alergénios: Peixe, crustáceos, moluscos, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Espetadas de porco, grelhadas com esparguete</b> Alergénios: Leite, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Curgete e grão salteado com esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Quinta-feira | 30.03.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Red fish em cama de grão com broa</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
<b>Carne</b>	<b>Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré</b> Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Empadão de lentilhas e legumes</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Sexta-feira | 31.03.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Caldo verde</b> Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
<b>Peixe</b>	<b>Raia frita com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
<b>Carne</b>	<b>Frango com feijão branco, couve-lombarda e batata</b> Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígios de leite peixe ou marisco
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijão branco com chouriço/alheira (vegetariano) com arroz de tomate</b> Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo

**JANTAR (take away)**
**Segunda-feira | 27.03.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha gratinada com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, ovo
<b>Carne</b>	<b>Lasanha de carne de vaca</b> Alergénios: Glúten, soja, leite, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Massa primavera</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Terça-feira | 28.03.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Massada de peixe</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten
<b>Carne</b>	<b>Perna de peru com ervas aromáticas e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu em molho agri-doce com arroz</b> Alergénios: Soja, glúten

**Quarta-feira | 29.03.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Caldeirada de lulas</b> Alergénios: Peixe, crustáceos, moluscos, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Espetadas de porco, grelhadas com esparguete</b> Alergénios: Leite, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Curgete e grão salteado com esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Quinta-feira | 30.03.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Red fish em cama de grão com broa</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
<b>Carne</b>	<b>Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré</b> Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Empadão de lentilhas e legumes</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Sexta-feira | 31.03.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Caldo verde</b> Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
<b>Peixe</b>	<b>Raia frita com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
<b>Carne</b>	<b>Frango com feijão branco, couve-lombarda e batata</b> Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígios de leite peixe ou marisco
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijão branco com chouriço/alheira (vegetariano) com arroz de tomate</b> Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo

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

Alergénios: Leite, glúten