

ALMOÇO
Segunda-feira | 29.05.2023

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Ervilhas Alergénios: Não contém |
| Peixe | Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, leite, moluscos |
| Carne | Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite |
| Vegetariano | Massa siciliana (lentilhas, tomate, azeitonas) Alergénios: Sulfitos, glúten |

Terça-feira | 30.05.2023

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém |
| Peixe | Abrótea á Gomes de Sá Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo |
| Carne | Almôndegas com arroz Alergénios: Glúten, soja, sulfitos |
| Vegetariano | Salada de quinoa e legumes Alergénios: Sulfitos |

Quarta-feira | 31.05.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos |
| Peixe | Solha frita com salada russa Alergénios: Peixe, glúten |
| Carne | Frango estufado com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos |
| Vegetariano | Fusilli com beringela e feijão encarnado Alergénios: Glúten, sulfitos |

Quinta-feira | 01.06.2023

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Alho francês Alergénios: Não contém |
| Peixe | Atum com feijão-frade Alergénios: Peixe, ovo, sulfitos |
| Carne | Costeleta de porco à portuguesa com batata assada Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de soja, aipo, ovo |
| Vegetariano | Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura Alergénios: Sulfitos |

Sexta-feira | 02.06.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Agrião Alergénios: Não contém |
| Peixe | Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, |
| Carne | Panados de peru à milanesa com esparguete Alergénios: Ovo, leite, glúten |
| Vegetariano | Risoto de alho e verduras com lentilhas Alergénios: Sulfitos |

JANTAR
Segunda-feira | 29.05.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Ervilhas Alergénios: Não contém |
| Peixe | Solha à delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos |
| Carne | Grelhada mista com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, leite |
| Vegetariano | Salteado de legumes, grão-de-bico e abacaxi com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos |

Terça-feira | 30.05.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém |
| Peixe | Lasanha de atum e legumes Alergénios: Peixe, leite, glúten |
| Carne | Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Alergénio: Sulfitos |
| Vegetariano | Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos |

Quarta-feira | 31.05.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos |
| Peixe | Pescada mediterrânica com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos |
| Carne | Perna de peru assada com batata assada Alergénios: Sulfitos |
| Vegetariano | Broa recheada com cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos |

Quinta-feira | 01.06.2023

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Alho francês Alergénios: Não contém |
| Peixe | Ensopado de lulas com puré de batata Alergénios: Moluscos, leite |
| Carne | Frango no forno com esparguete e legumes Alergénios: Sulfitos, glúten |
| Vegetariano | Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Soja |

Sexta-feira | 02.06.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Agrião Alergénios: Não contém |
| Peixe | Carapau grelhado com batata e cenoura cozida Alergénios: Peixe |
| Carne | Escalopes de vitela com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos, leite |
| Vegetariano | Fava com chouriço/alheira (vegetariana) com arroz Alergénios: Sulfitos, aipo |

Segunda-feira | 05.06.2023

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Legumes Alergénios: Não contém |
| Peixe | Filetes com broa e arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite |
| Carne | Carne de porco no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos |
| Vegetariano | Grão e vegetais estufados à marroquina Alergénios: Sulfitos, |

Terça-feira | 06.06.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Lombardo Alergénios: Não contém |
| Peixe | Feijoada de lulas com arroz Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, soja |
| Carne | Jardineira de vitela Alergénios: Soja, sulfitos |
| Vegetariano | Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos |

Quarta-feira | 07.06.2023

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém |
| Peixe | Peixe-espada grelhado com batata a murro Alergénios: Peixe |
| Carne | Perna de frango estufada com esparguete e ervilhas Alergénios: Glúten, sulfitos |
| Vegetariano | Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten |

Quinta-feira | 08.06.2023

Sexta-feira | 09.06.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém |
| Peixe | Arroz de moluscos à malandrinho (pota) Alergénios: Moluscos, sulfitos |
| Carne | Esparguete à bolonhesa Alergénios: Sulfitos, leite, glúten |
| Vegetariano | Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo |

JANTAR

Segunda-feira | 05.06.2023

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Legumes Alergénios: Não contém |
| Peixe | Potas à lagareiro com batata a murro e espargado de espinafres Alergénios: Moluscos, sulfitos |
| Carne | Bife de vaca à portuguesa com arroz Alergénios: Leite, sulfitos, ovo, mostarda |
| Vegetariano | Beringela recheada com batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja |

Terça-feira | 06.06.2023

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Lombardo Alergénios: Não contém |
| Peixe | Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos |
| Carne | Arroz Chao Chao de frango e legumes Alergénios: Sulfitos, leite, soja, ovo |
| Vegetariano | Cozido vegetariano à portuguesa Alergénios: Sulfitos, soja, vestígios de glúten |

Quarta-feira | 07.06.2023

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém |
| Peixe | Empadão com lascas de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo |
| Carne | Costeleta grelhada com arroz alegre Alergénios: Não contém |
| Vegetariano | Rebentos de soja com batata-doce Alergénios: Sulfitos, soja |

Quinta-feira | 08.06.2023

Sexta-feira | 09.06.2023

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém |
| Peixe | Abrótea no forno com batatinha e brócolos Alergénios: Peixe |
| Carne | Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Sulfitos, glúten, leite |
| Vegetariano | Fricassé de legumes e feijão com batata Alergénios: Sulfitos |

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

ALMOÇO

Segunda-feira | 12.06.2023

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Hortaliça Alergénios: Não contém |
| Peixe | Pescada à Zé do pipo Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten |
| Carne | Vitela fatiada com arroz de cenoura Alergénios: Leite, sulfitos |
| Vegetariano | Jardineira de favas Alergénios: Sulfitos |

Terça-feira | 13.06.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Agrião com cenoura Alergénios: Não contém |
| Peixe | Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos |
| Carne | Fritada de porco com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos |
| Vegetariano | Pimentos recheados à mexicana (feijão preto, milho, cebola) com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten |

Quarta-feira | 14.06.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos |
| Peixe | Abrótea estufada com migas de nabiça Alergénios: Peixe, sulfitos |
| Carne | Almôndegas de tomatada com massa esparguete Alergénios: Sulfitos, glúten |
| Vegetariano | Caril de grão com arroz Alergénios: Sulfitos, leite |

Quinta-feira | 15.06.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Grão com couve Alergénios: Não contém |
| Peixe | Carapau grelhado com batata cozida Alergénios: Peixe |
| Carne | Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e milho) com arroz Alergénios: Não contém |
| Vegetariano | Tofu à lagareiro Alergénios: Soja, sulfitos, glúten |

Sexta-feira | 16.06.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Feijão-verde Alergénios: Não contém |
| Peixe | Solha frita com salada de feijão-frade Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, ovo |
| Carne | Espetada de peru grelhada com arroz de ervilhas Alergénios: Não contém |
| Vegetariano | Assado de lentilhas e legumes em crosta de broa com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos |

JANTAR

Segunda-feira | 12.06.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Hortaliça Alergénios: Não contém |
| Peixe | Marmotas fritas com feijão-frade Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos |
| Carne | Perna de porco, estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos |
| Vegetariano | Batata-doce com esmagado de castanha e grão Alergénios: Sulfitos |

Terça-feira | 13.06.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Agrião com cenoura Alergénios: Não contém |
| Peixe | Moqueca de peixe com arroz Arroz de raia Alergénios: Peixe, sulfitos |
| Carne | Strogonoff de peru com fusilli Alergénios: Leite, sulfitos, glúten |
| Vegetariano | Lasanha vegetariana Alergénios: Sulfitos, soja |

Quarta-feira | 14.06.2023

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos |
| Peixe | Pescada cozida com batata ovo e feijão verde Alergénios: Peixe, ovo |
| Carne | Empadão de vitela (com arroz) Alergénios: Ovo, leite, sulfitos, |
| Vegetariano | Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona) Alergénios: Sulfitos |

Quinta-feira 15.06.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Grão com couve Alergénios: Não contém |
| Peixe | Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo |
| Carne | Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Leite |
| Vegetariano | Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas) Alergénios: Sulfitos |

Sexta-feira | 16.06.2023

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Feijão-verde Alergénios: Não contém |
| Peixe | Moqueca de peixe com arroz Alergénios: Ovo, peixe |
| Carne | Frango com castanhas e batata assada Alergénios: Sulfitos |
| Vegetariano | Tofu com legumes salteados Alergénios: Glúten, soja, sulfitos |

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

ALMOÇO

Segunda-feira | 19.06.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém |
| Peixe | Arroz de peixe com delícias do mar Alergénios: Sulfitos, moluscos, peixe, crustáceos |
| Carne | Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos |
| Vegetariano | Chili vegetariano com arroz Alergénios: Sulfitos |

Terça-feira | 20.06.2023

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém |
| Peixe | Medalhões de pescada com batata cozida Alergénios: Peixe, sulfitos |
| Carne | Carne de vaca à primavera (arroz, ervilhas, cenoura) Alergénios: Sulfitos |
| Vegetariano | Rancho vegetariano Alergénios: Glúten, sulfitos |

Quarta-feira | 21.06.2023

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Nabiça Alergénios: Não contém |
| Peixe | Peixe-espada frito com arroz de tomate Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo |
| Carne | Frango assado com batata no forno Alergénio: Sulfitos, leite |
| Vegetariano | Caçarola de legumes Alergénios: Soja, sulfitos |

Quinta-feira | 22.06.2023

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Espinafres Alergénios: Não contém |
| Peixe | Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada Alergénios: Peixe, leite, glúten |
| Almoço | Estufado de grão com carne de porco e arroz Alergénios: Sulfitos, leite |
| Vegetariano | Massada de ervilhas e legumes (curgete, cenoura, alho Francês) Alergénios: Sulfitos, soja |

Sexta-feira | 23.06.2023

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

JANTAR

Segunda-feira | 19.06.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém |
| Peixe | Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: peixe, leite, glúten |
| Carne | Perna de peru com ervas aromáticas e arroz Alergénios: Sulfitos |
| Vegetariano | Massa primavera Alergénios: Não contém |

Terça-feira | 20.06.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém |
| Peixe | Massada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten |
| Carne | Espetadas de porco, grelhadas com arroz Alergénios: Sulfitos |
| Vegetariano | Tofu em molho agri-doce com arroz Alergénios: Sulfitos, Soja, glúten |

Quarta-feira | 21.06.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Nabiça Alergénios: Não contém |
| Peixe | Caldeirada de lulas Alergénios: Crustáceos, moluscos e sulfitos |
| Carne | Lasanha de carne de vaca Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, vestígios de aipo e soja |
| Vegetariano | Curgete e grão salteado com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos |

Quinta-feira | 22.06.2023

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Espinafres Alergénios: Não contém |
| Peixe | Red Fish em cama de grão com broa Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, leite, ovo |
| Carne | Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Sulfitos, leite, mostarda |
| Vegetariano | Empadão de lentilhas e legumes Alergénios: Sulfitos |

Sexta-feira | 23.06.2023

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Caldo verde Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo |
| Peixe | Raia frita com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten |
| Carne | Frango com feijão branco, couve-lombarda e batata Alergénios: Leite, sulfitos |
| Vegetariano | Feijão branco com chouriço/alheira (vegetariano) com arroz de tomate Alergénios: Soja, glúten |

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten