

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 esparregado 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