

**ALMOÇO****Segunda-feira | 29.05.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Caldeirada de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, 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

**Terça-feira | 30.05.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Abrótea á Gomes de Sá</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
<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 | 31.05.2023**

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

**Quinta-feira | 01.06.2023**

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

**Sexta-feira | 02.06.2023**

<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 à milanesa com esparguete</b> Alergénios: Ovo, leite, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Risoto de alho e verduras com lentilhas</b> Alergénios: Sulfitos

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

Alergénios: Leite, glúten

## Segunda-feira | 05.06.2023

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

## Terça-feira | 06.06.2023

<b>Sopa</b>	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Feijoada de lulas com arroz</b> Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, soja
<b>Carne</b>	<b>Jardineira de vitela</b> Alergénios: Soja, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijoada de cogumelos com arroz</b> Alergénios: Sulfitos

## Quarta-feira | 07.06.2023

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

## Quinta-feira | 08.06.2023

## Sexta-feira | 09.06.2023

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

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

Alergénios: Leite, glúten

## ALMOÇO

## Segunda-feira | 12.06.2023

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

## Terça-feira | 13.06.2023

<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, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
<b>Carne</b>	<b>Fritada de porco com arroz de feijão</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Pimentos recheados à mexicana (feijão preto, milho, cebola) com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

## Quarta-feira | 14.06.2023

<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
<b>Carne</b>	<b>Almôndegas de tomatada com massa esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Caril de grão com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite

## Quinta-feira | 15.06.2023

<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 milho) com arroz</b> Alergénios: Não contém
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

## Sexta-feira | 16.06.2023

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

## JANTAR

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

**ALMOÇO**

Segunda-feira | 19.06.2023

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

Terça-feira | 20.06.2023

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

Quarta-feira | 21.06.2023

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

Quinta-feira | 22.06.2023

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

Sexta-feira | 23.06.2023

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

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

Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR**