

**1ALMOÇO**
**Segunda-feira | 18.09.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Rissóis de peixe com arroz de cenoura</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite, sulfitos, mostarda, soja, crustáceos, frutos de casca rija, pode conter vestígios de ovo, moluscos e aipo
<b>Carne</b>	<b>Massa de peru com cogumelos gratinados no forno</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Salada de feijão-frade (azeitona e tomate)</b> Alergénios: Sulfitos

**Terça-feira | 19.09.2023**

<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 de tomatada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos. Pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Quarta-feira | 20.09.2023**

<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, ovo
<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, pode conter vestígios de ovo

**Quinta-feira | 21.09.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Sardinha assada com batata cozida</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Costeleta de porco à portuguesa com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígios de leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten

**Sexta-feira | 22.09.2023**

<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>Massa siciliana (lentilhas, tomate e azeitonas)</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

**JANTAR**
**Segunda-feira | 18.09.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Salada de atum com feijão frade</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
<b>Carne</b>	<b>Coxas de frango com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Vegetariano</b>	<b>Salada de quinoa e legumes</b> Alergénios: Sulfitos

**Terça-feira | 19.09.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha à delícia com batata assada</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes</b> Alergénio: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos

**Quarta-feira | 20.09.2023**

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

**Quinta-feira | 21.09.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Empadão com lascas de peixe</b> Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, crustáceos e ovo
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de vaca com cogumelos e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Tachinho de soja com alecrim</b> Alergénios: Soja

**Sexta-feira | 22.09.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Carapau grelhado com batata e feijão-verde</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Frango assado no forno com esparguete e feijão-verde</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Fava com chouriço/alheira (vegetariana) com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, aipo

## Segunda-feira | 25.09.2023

<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 | 26.09.2023

<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>Frango à Brás</b> Alergénios: Sulfitos, ovo, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijoada de cogumelos com arroz</b> Alergénios: Sulfitos

## Quarta-feira | 27.09.2023

<b>Sopa</b>	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Peixe-espada assado com batata a murro</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de peru com fusilli</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Soja à bolonhesa com fusilli</b> Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

## Quinta-feira | 28.09.2023

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Maruca de cebolada com puré</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, leite
<b>Carne</b>	<b>Arroz à Valenciana</b> Alergénios: Sulfitos vestígios de leite e soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Mista de Grão</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

## Sexta-feira | 29.09.2023

<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>Peru assado com molho de laranja e esparguete</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan de cebolada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

## JANTAR

## Segunda-feira | 25.09.2023

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Potas à lagareiro com batata a murro e esparregado de espinafres</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Hambúrguer de vaca com molho de mostarda e cogumelos com arroz</b> Alergénios: Soja, sulfitos, mostarda, pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
<b>Vegetariano</b>	<b>Beringela recheada com batata a murro</b> Alergénios: Sulfitos, soja

## Terça-feira | 26.09.2023

<b>Sopa</b>	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Red-fish no forno com legumes e batata assada</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Costeleta grelhada com arroz alegre</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Rebentos de soja com cogumelos e tofu salteados com arroz alegre</b> Alergénios: Sulfitos, soja

## Quarta-feira | 27.09.2023

<b>Sopa</b>	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Lasanha de atum e legumes</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo
<b>Carne</b>	<b>Arroz Chao Chao de frango e legumes</b> Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo.
<b>Vegetariano</b>	<b>Cozido vegetariano à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

## Quinta-feira | 28.09.2023

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Filetes panados com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo
<b>Carne</b>	<b>Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida)</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo
<b>Vegetariano</b>	<b>Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos, soja, aipo, glúten

## Sexta-feira | 29.09.2023

<b>Sopa</b>	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Sardinha assada com batata cozida</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Estufado de entrecosto com arroz de feijão</b> Alergénios: Sulfitos, soja, pode conter vestígios de leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Fricassé de legumes e feijão com batata</b> Alergénios: Sulfitos

## ALMOÇO

## Segunda-feira | 02.10.2023

Sopa	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Pescada cozida com batata e feijão-verde</b> Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten
Carne	<b>Esparguete à bolonhesa e feijão-verde</b> Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	<b>Jardineira de favas</b> Alergénios: Sulfitos

## Terça-feira | 03.10.2023

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

## Quarta-feira | 04.10.2023

Sopa	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Peixe	<b>Atum com feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Espetadas de peru grelhadas com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos, aipo
Vegetariano	<b>Caril de grão com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos

## Quinta-feira | 05.10.2023

## Sexta-feira | 06.10.2023

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

## JANTAR

## Segunda-feira | 02.10.2023

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

## Terça-feira | 03.10.2023

Sopa	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Arroz de raia</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Estufado de perna de frango e ervilhas com esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Lasanha vegetariana</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo

## Quarta-feira | 04.10.2023

Sopa	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Peixe	<b>Abrótea estufada com migas de nabiça</b> Alergénios: Peixe, glúten
Carne	<b>Empadão de carne de vaca (com arroz)</b> Alergénios: Ovo, sulfitos
Vegetariano	<b>Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona)</b> Alergénios: Sulfitos

## Quinta-feira 05.10.2023

## Sexta-feira | 06.10.2023

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

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 09.10.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos.
<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 | 10.10.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Red fish em cama de grão e broa</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, pode conter vestígios de ovo

**Quarta-feira | 11.10.2023**

<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 | 12.10.2023**

<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 e carne de porco com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Massada de ervilhas e legumes (curgete, cenoura, alho Francês)</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

**Sexta-feira | 13.10.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Caldo verde</b> Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
<b>Peixe</b>	<b>Pescada à Zé do Pipo</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
<b>Carne</b>	<b>Arroz de peru à antiga</b> Alergénios: Soja, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan à Brás</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

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

Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR**
**Segunda-feira | 09.10.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha assada com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Espetadas de porco grelhadas com esparguete</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijão branco e alheira vegetariana com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo

**Terça-feira | 10.10.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Lulas de tomatada com puré de batata</b> Alergénios: Moluscos, leite
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de frango com arroz</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Empadão de lentilhas e legumes</b> Alergénios: Sulfitos, Soja

**Quarta-feira | 11.10.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Tintureira estufada com batata</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos
<b>Carne</b>	<b>Lasanha de carne de vaca</b> Alergénios: Glúten, soja, leite e sulfitos, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Curgete e grão salteado com esparguete</b> Alergénios: Glúten, sulfitos

**Quinta-feira | 12.10.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Massada de peixe</b> Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo.
<b>Carne</b>	<b>Perna de peru com ervas aromáticas e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite, mostarda
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu em molho agri-doce com arroz</b> Alergénios: Soja, glúten

**Sexta-feira | 13.10.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Caldo verde</b> Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
<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: Leite, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Massa primavera</b> Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de glúten