

1ALMOÇO

**JANTAR em Take a way**

Segunda-feira   18.09.2023	
Sopa	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Caldeirada de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, leite, moluscos
Carne	<b>Massa de peru com cogumelos gratinados no forno</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Empadão de soja com legumes</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija
Terça-feira   19.09.2023	
Sopa	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Abrótea á Gomes de Sá</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Carne	<b>Esparguete à bolonhesa e feijão-verde</b> Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira   20.09.2023	
Sopa	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	<b>Solha frita com salada russa</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	<b>Frango estufado com cogumelos e arroz branco</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Fusilli com beringela e feijão encarnado</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira   21.09.2023	
Sopa	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Sardinha assada com batata cozida</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Costeleta de porco à portuguesa com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígios de leite
Vegetariano	<b>Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten
Sexta-feira   22.09.2023	
Sopa	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Arroz de tamboril</b> Alergénios: Peixe,
Carne	<b>Panados de peru à milanesa com esparguete</b> Alergénios: Ovo, leite, glúten
Vegetariano	<b>Massa siciliana (lentilhas, tomate e azeitonas)</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Segunda-feira   18.09.2023	
Sopa	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Caldeirada de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, leite, moluscos
Carne	<b>Massa de peru com cogumelos gratinados no forno</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Empadão de soja com legumes</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija
Terça-feira   19.09.2023	
Sopa	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Abrótea á Gomes de Sá</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Carne	<b>Almôndegas de tomatada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos. Pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
Vegetariano	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira   20.09.2023	
Sopa	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	<b>Solha frita com salada russa</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	<b>Frango estufado com cogumelos e arroz branco</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Fusilli com beringela e feijão encarnado</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira   21.09.2023	
Sopa	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Sardinha assada com batata cozida</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Costeleta de porco à portuguesa com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígios de leite
Vegetariano	<b>Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten
Sexta-feira   22.09.2023	
Sopa	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Arroz de tamboril</b> Alergénios: Peixe,
Carne	<b>Panados de peru à milanesa com esparguete</b> Alergénios: Ovo, leite, glúten
Vegetariano	<b>Massa siciliana (lentilhas, tomate e azeitonas)</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR em Take away****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 grelhado 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 malandrino (pota)</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Peru estufado com molho de laranja e esparguete</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Massa siciliana (lentilhas, tomate e azeitonas)</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

**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 grelhado 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 malandrino (pota)</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Peru estufado com molho de laranja e esparguete</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Massa siciliana (lentilhas, tomate e azeitonas)</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

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

Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR em Take away****Segunda-feira | 02.10.2023**

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

**Terça-feira | 03.10.2023**

<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</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Pimentos recheados à mexicana (feijão preto, milho, cebola) com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Quarta-feira | 04.10.2023**

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

**Quinta-feira | 05.10.2023****Sexta-feira | 06.10.2023**

<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>Carne de vaca estufada com arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Assado de lentilhas e legumes em crosta de broa com arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Segunda-feira | 02.10.2023**

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

**Terça-feira | 03.10.2023**

<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</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Pimentos recheados à mexicana (feijão preto, milho, cebola) com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Quarta-feira | 04.10.2023**

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

**Quinta-feira 05.10.2023****Sexta-feira | 06.10.2023**

<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>Carne de vaca estufada com arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Assado de lentilhas e legumes em crosta de broa com arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Sobremesa diária: Fruta | Doce | logurte**

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 em Take away**
**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>Carne</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