

1ALMOÇO

JANTAR em take away

Segunda-feira | 18.09.2023

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, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Empadão de soja com legumes Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija

Terça-feira | 19.09.2023

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Abrótea á Gomes de Sá Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Carne	Almôndegas de tomatada com esparguete Alergénios: Glúten, soja, sulfitos. Pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira | 20.09.2023

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

Quinta-feira | 21.09.2023

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Atum com feijão-frade Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Espetadas de peru assadas com esparguete Alergénios: Sulfitos, aipo, glúten
Vegetariano	Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

Sexta-feira | 22.09.2023

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de tamboril Alergénios: Peixe,
Carne	Panados de peru à milanesa com esparguete Alergénios: Ovo, leite, glúten
Vegetariano	Massa siciliana (lentilhas, tomate e azeitonas) Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Segunda-feira | 18.09.2023

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, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Empadão de soja com legumes Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija

Terça-feira | 19.09.2023

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Abrótea á Gomes de Sá Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Carne	Almôndegas de tomatada com esparguete Alergénios: Glúten, soja, sulfitos. Pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira | 20.09.2023

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

Quinta-feira | 21.09.2023

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Atum com feijão-frade Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Espetadas de peru assadas com esparguete Alergénios: Sulfitos, aipo, glúten
Vegetariano	Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

Sexta-feira | 22.09.2023

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de tamboril Alergénios: Peixe,
Carne	Panados de peru à milanesa com esparguete Alergénios: Ovo, leite, glúten
Vegetariano	Massa siciliana (lentilhas, tomate e azeitonas) Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR em take away**Segunda-feira | 25.09.2023**

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 | 26.09.2023

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Feijoada de lulas com arroz Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, soja
Carne	Frango à Brás Alergénios: Sulfitos, ovo, glúten
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 27.09.2023

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

Quinta-feira | 28.09.2023

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

Sexta-feira | 29.09.2023

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de moluscos à malandrino (pota) Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

Segunda-feira | 25.09.2023

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 | 26.09.2023

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Feijoada de lulas com arroz Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, soja
Carne	Frango à Brás Alergénios: Sulfitos, ovo, glúten
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 27.09.2023

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

Quinta-feira | 28.09.2023

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

Sexta-feira | 29.09.2023

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de moluscos à malandrino (pota) Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite, glúten

ALMOÇO



Semana de 02 a 06 de outubro de 2023 (3)

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

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

Terça-feira | 03.10.2023

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

Quarta-feira | 04.10.2023

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

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

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

Segunda-feira | 02.10.2023

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

Terça-feira | 03.10.2023

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

Quarta-feira | 04.10.2023

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

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

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

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

ALMOÇO

Segunda-feira | 09.10.2023

Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos.
Carne	Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Chili vegetariano com arroz Alergénios: Sulfitos

Terça-feira | 10.10.2023

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Red fish em cama de grão e broa Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Carne de vaca à primavera (arroz, ervilhas, cenoura) Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Rancho vegetariano Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

Quarta-feira | 11.10.2023

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 | 12.10.2023

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

Sexta-feira | 13.10.2023

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

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR em take away

Segunda-feira | 09.10.2023

Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos.
Carne	Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Chili vegetariano com arroz Alergénios: Sulfitos

Terça-feira | 10.10.2023

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Red fish em cama de grão e broa Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Carne de vaca à primavera (arroz, ervilhas, cenoura) Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Rancho vegetariano Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

Quarta-feira | 11.10.2023

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 | 12.10.2023

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

Sexta-feira | 13.10.2023

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