

ALMOÇO
Segunda-feira | 13.11.2023

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, 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 | 14.11.2023

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 | 15.11.2023

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 | 16.11.2023

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

Sexta-feira | 17.11.2023

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

JANTAR
Segunda-feira | 13.11.2023

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Salada de atum com feijão frade e ovo Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Carne	Grelhada mista com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Salada de quinoa e legumes Alergénios: Sulfitos

Terça-feira | 14.11.2023

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

Quarta-feira | 15.11.2023

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 com cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos

Quinta-feira | 16.11.2023

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

Sexta-feira | 17.11.2023

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

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten



Semana de 20 a 24 de novembro de 2023(2)

ALMOÇO

Segunda-feira | 20.11.2023

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 | 21.11.2023

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

Quarta-feira | 22.11.2023

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

Quinta-feira | 23.11.2023

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 | 24.11.2023

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de moluscos à malandrinho (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

JANTAR

Segunda-feira | 20.11.2023

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

Terça-feira | 21.11.2023

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

Quarta-feira | 22.11.2023

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

Quinta-feira | 23.11.2023

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

Sexta-feira | 24.11.2023

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

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten



ALMOÇO

Segunda-feira | 27.11.2023

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, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Jardineira de favas Alergénios: Sulfitos

Terça-feira | 28.11.2023

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	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quarta-feira | 29.11.2023

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

Quinta-feira | 30.11.2023

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) esparguete primavera Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo.
Vegetariano	Salteado de legumes, grão e abacaxi com esparguete primavera Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

Sexta-feira | 01.12.2023

JANTAR

Segunda-feira | 27.11.2023

Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Marmotas fritas com feijão-frade Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Carne	Perna de frango no forno com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Batata-doce recheada com castanha e grão Alergénios: Sulfitos

Terça-feira | 28.11.2023

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de raia Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Perna de porco, estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona) Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 29.11.2023

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Peixe	Abrótea estufada com migas de nabiça Alergénios: Peixe, glúten
Carne	Empadão de carne de vaca (com arroz) Alergénios: Sulfitos, ovo
Vegetariano	Lasanha vegetariana Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira 30.11.2023

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, sulfitos
Vegetariano	Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas) Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira | 01.12.2023

Sobremesa diária: Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite, glúten

ALMOÇO

Segunda-feira | 04.12.2023

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 de cenoura Alergénios: Sulfitos

Terça-feira | 05.12.2023

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Rancho à Portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Rancho vegetariano Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

Quarta-feira | 06.12.2023

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 | 07.12.2023

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

Sexta-feira | 08.12.2023

JANTAR

Segunda-feira | 04.12.2023

Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Solha assada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de frango com esparguete Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo

Terça-feira | 05.12.2023

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Lulas de tomata com puré de batata Alergénios: Moluscos, leite
Carne	Espetadas de porco grelhadas com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes Alergénios: Sulfitos, Soja

Quarta-feira | 06.12.2023

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

Quinta-feira | 07.12.2023

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Massada de peixe Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo.
Carne	Estufado de grão e carne de porco com arroz Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Tofu em molho agridoce com arroz Alergénios: Soja, glúten

Sexta-feira | 08.12.2023

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten