

**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 13.11.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Atum com feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, ovo
<b>Carne</b>	
<b>Vegetariano</b>	<b>Empadão de soja com legumes</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija

**Terça-feira | 14.11.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	
<b>Carne</b>	<b>Panados de peru à milanesa com esparguete</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, ovo.
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Quarta-feira | 15.11.2023**

<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>Vegetariano</b>	<b>Fusilli com beringela e feijão encarnado</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

**Quinta-feira | 16.11.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	
<b>Carne</b>	<b>Costeleta de porco à grelhada 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 | 17.11.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Empadão com lascas de peixe</b> Alergénios: Peixe, leite, ovo
<b>Carne</b>	
<b>Vegetariano</b>	<b>Massa siciliana (lentilhas, tomate e azeitonas)</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

**JANTAR (Take away)**
**Segunda-feira | 13.11.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Atum com feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, ovo
<b>Carne</b>	
<b>Vegetariano</b>	<b>Empadão de soja com legumes</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija

**Terça-feira | 14.11.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	
<b>Carne</b>	<b>Panados de peru à milanesa com esparguete</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, ovo.
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Quarta-feira | 15.11.2023**

<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>Vegetariano</b>	<b>Fusilli com beringela e feijão encarnado</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

**Quinta-feira | 16.11.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	
<b>Carne</b>	<b>Costeleta de porco grelhada 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 | 17.11.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Empadão com lascas de peixe</b> Alergénios: Peixe, leite, ovo
<b>Carne</b>	
<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 (Take away)****Segunda-feira | 20.11.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	
<b>Carne</b>	<b>Espetadas de porco com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos,
<b>Vegetariano</b>	<b>Grão e vegetais estufados à marroquina</b> Alergénios: Sulfitos,

**Terça-feira | 21.11.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Peixe-espada assado com batata a murro</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijoada de cogumelos com arroz</b> Alergénios: Sulfitos

**Quarta-feira | 22.11.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	
<b>Carne</b>	<b>Frango no forno com massa e legumes</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Soja à bolonhesa com esparguete</b> Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

**Quinta-feira | 23.11.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Filetes de pescada com broa e arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
<b>Carne</b>	
<b>Vegetariano</b>	<b>Mista de Grão</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Sexta-feira | 24.11.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	
<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

**Segunda-feira | 20.11.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	
<b>Carne</b>	<b>Espetadas de porco com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos,
<b>Vegetariano</b>	<b>Grão e vegetais estufados à marroquina</b> Alergénios: Sulfitos,

**Terça-feira | 21.11.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Peixe-espada assado com batata a murro</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijoada de cogumelos com arroz</b> Alergénios: Sulfitos

**Quarta-feira | 22.11.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	
<b>Carne</b>	<b>Frango no forno com massa e legumes</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Soja à bolonhesa com esparguete</b> Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

**Quinta-feira | 23.11.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Filetes de pescada com broa e arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Mista de Grão</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Sexta-feira | 24.11.2023**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	
<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

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

Alergénios: Leite, glúten

## ALMOÇO

Segunda-feira | 27.11.2023

<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 | 28.11.2023

<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>Feijão branco e alheira vegetariana com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quarta-feira | 29.11.2023

<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 | 30.11.2023

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

Sexta-feira | 01.12.2023

Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2023  
(3)**JANTAR (Take away)**

Segunda-feira | 27.11.2023

<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 | 28.11.2023

<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>Feijão branco e alheira vegetariana com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quarta-feira | 29.11.2023

<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 30.11.2023

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

Sexta-feira | 01.12.2023

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

Alergénios: Leite, glúten

## ALMOÇO

Segunda-feira | 04.12.2023

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

Terça-feira | 05.12.2023

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

Quarta-feira | 06.12.2023

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

Quinta-feira | 07.12.2023

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

Sexta-feira | 08.12.2023

## JANTAR (Take away)

Segunda-feira | 04.12.2023

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

Terça-feira | 05.12.2023

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

Quarta-feira | 06.12.2023

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

Quinta-feira | 07.12.2023

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

Sexta-feira | 08.12.2023

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

