

# **EMENTA**



(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)

# 1ALMOÇO

	•
	Segunda-feira   13.10.2025
Sopa	Ervilhas
	Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco com natas
	Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	
	Fritada de porco com arroz de feijão
	Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	Salada de quinoa e feijão-preto
	Alergénios: Sulfitos, soja
	Terça-feira   14.10.2025
Sopa	Feijão com hortaliça
	Alergénios: Não contém
Peixe	Solha à delícia com batata assada
	Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
Carne	Perna de peru assada com massa
	Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Seitan à portuguesa
	Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
	Quarta-feira   15.10.2025
Sopa	Peixe*
	Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos,
	moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Pescada mediterrânica com arroz de tomate
	Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Frango assado no forno com puré de batata
	Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	
•	Broa com cogumelos e arroz de tomate
	Alergénios: Glúten, sulfitos

	Quinta-feira   16.10.2025
Sopa	Alho francês
	Alergénios: Não contém
Peixe	Salmão assado com legumes e batata assada Alergénios: Peixe
Carne	Chilli de frango com arroz
	Alergénio: Sulfitos
Vegetariano	Tofu à lagareiro
	Alergénios: Soja, sulfitos
	Sexta-feira   17.10.2025
Sopa	Sexta-feira   17.10.2025 Agrião
Sopa	
Sopa Peixe	Agrião
	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
	Agrião Alergénios: Não contém Carapau grelhado com batata e couve de
	Agrião Alergénios: Não contém Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas
Peixe	Agrião Alergénios: Não contém Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas Alergénios: Peixe
Peixe	Agrião Alergénios: Não contém Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas Alergénios: Peixe Strogonoff de frango com cogumelos e fusilli

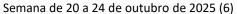
# Sobremesa diária: Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite, glúten

	JANTAR em Take a way
	Segunda-feira   13.10.2025
Sopa	Ervilhas
	Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco com natas
	Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	Fritada de porco com arroz de feijão
	Alergénios: Sulfitos, leite, soja
M	
Vegetariano	Salada de quinoa e feijão-preto
	Alergénios: Sulfitos, soja
Comp	Terça-feira   14.10.2025
Sopa	Feijão com hortaliça
Peixe	Alergénios: Não contém  Solha à delícia com batata assada
Peixe	Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
Carne	Perna de peru assada com massa
Curric	Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Seitan à portuguesa
_	Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
	Quarta-feira   15.10.2025
Sopa	Peixe*
	Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite,
D-1	crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Pescada mediterrânica com arroz de tomate
Carne	Alergénios: Peixe, sulfitos
Carrie	Frango assado no forno com puré de batata
	Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Broa com cogumelos e arroz de tomate
	Alergénios: Glúten, sulfitos
	Allergemos. Glateri, sumtos
	Quinta-feira   16.10.2025
	Alho francês
Sopa	Alergénios: Não contém
Peixe	Salmão assado com legumes e batata assada
	<del>_</del>
	Alergénios: Peixe
Carne	<u> </u>
Carne	Alergénios: Peixe  Chilli de frango com arroz  Alergénio: Sulfitos

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Salmão assado com legumes e batata assada Alergénios: Peixe
Carne	Chilli de frango com arroz Alergénio: Sulfitos
Vegetariano	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Soja, sulfitos
	Sexta-feira   17.10.2025
Sopa	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau grelhado com batata e couve de
	Bruxelas Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de frango com cogumelos e fusilli Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Vegetariano	Fava com alheira vegetariana e arroz Alergénios: Sulfitos, aipo, soja, glúten

<sup>\*</sup>Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas





# **EMENTA**

SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL



(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)

	(Esta ementa so e garantida a atiliz
	ALMOÇO
	Segunda-feira   20.10.2025
Sopa	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
Peixe	Potas à lagareiro com batata a murro Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	Hambúrguer 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 tofu e batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
	Terça-feira   21.10.2025
Sopa	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Arroz Chao Chao de frango e legumes Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo.
Vegetariano	Tofu salteado com rebentos de soja e cogumelos e arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) Alergénios: Sulfitos, soja
	Quarta-feira  22.10.2025
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	Costeleta de porco de cebolada com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Caldeirada de feijão preto com pimento e couve-flor Alergénios: Sulfitos, soja,
	Quinta-feira   23.10.2025
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, 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	Hambúrguer vegetariano com arroz Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos,

### JANTAR em Take a way

Segunda-feira   20.10.2025
Legumes
Alergénios: Não contém
Potas à lagareiro com batata a murro Alergénios: Moluscos, sulfitos
Hambúrguer de vaca com molho de mostarda
e cogumelos com arroz
Alergénios: Soja, sulfitos, mostarda, pode conter
vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.  Beringela recheada com tofu e batata a
· ·
murro Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Terça-feira   21.10.2025
Lombardo
Alergénios: Não contém
Red-fish no forno com legumes e batata
assada Alorgánicos Boiyo, culfitos
Alergénios: Peixe, sulfitos
Arroz Chao Chao de frango e legumes Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter
vestígios de aipo.
Tofu salteado com rebentos de soja e
cogumelos e arroz alegre (cenoura, ervilhas e
milho)
Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira   22.10.2025
Curgete e feijão-verde
Alergénios: Não contém
Filetes panados com arroz de ervilhas
Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Costeleta de porco de cebolada com puré
de batata
Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Caldeirada de feijão preto com pimento e
couve-flor
Alergénios: Sulfitos, soja,
Alergénios: Sulfitos, soja,  Quinta-feira   23.10.2025
Quinta-feira   23.10.2025
Quinta-feira   23.10.2025 Espinafres
Quinta-feira   23.10.2025  Espinafres  Alergénios: Não contém
Quinta-feira   23.10.2025  Espinafres Alergénios: Não contém  Lasanha de peixe (red-fish e pescada)
Quinta-feira   23.10.2025  Espinafres Alergénios: Não contém  Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo  Frango na cebola (frango estufado, cebola
Quinta-feira   23.10.2025  Espinafres Alergénios: Não contém  Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo  Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida)
Quinta-feira   23.10.2025  Espinafres Alergénios: Não contém  Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo  Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo
Quinta-feira   23.10.2025  Espinafres Alergénios: Não contém  Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo  Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo  Hambúrguer vegetariano com arroz
Quinta-feira   23.10.2025  Espinafres Alergénios: Não contém  Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo  Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo  Hambúrguer vegetariano com arroz Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de
Quinta-feira   23.10.2025  Espinafres Alergénios: Não contém  Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo  Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo  Hambúrguer vegetariano com arroz Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.
Quinta-feira   23.10.2025  Espinafres Alergénios: Não contém  Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo  Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo  Hambúrguer vegetariano com arroz Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.  Sexta-feira   24.10.2025
Quinta-feira   23.10.2025  Espinafres Alergénios: Não contém  Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo  Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo  Hambúrguer vegetariano com arroz Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.  Sexta-feira   24.10.2025  Feijão branco com repolho
Quinta-feira   23.10.2025  Espinafres Alergénios: Não contém  Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo  Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo  Hambúrguer vegetariano com arroz Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.  Sexta-feira   24.10.2025  Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Quinta-feira   23.10.2025  Espinafres Alergénios: Não contém  Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo  Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo  Hambúrguer vegetariano com arroz Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.  Sexta-feira   24.10.2025  Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém  Sardinha assada com batata cozida
Quinta-feira   23.10.2025  Espinafres Alergénios: Não contém  Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo  Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo  Hambúrguer vegetariano com arroz Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.  Sexta-feira   24.10.2025  Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém  Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Quinta-feira   23.10.2025  Espinafres Alergénios: Não contém  Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo  Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo  Hambúrguer vegetariano com arroz Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.  Sexta-feira   24.10.2025  Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém  Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe  Rojões de porco estufados com arroz
Quinta-feira   23.10.2025  Espinafres Alergénios: Não contém  Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo  Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo  Hambúrguer vegetariano com arroz Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.  Sexta-feira   24.10.2025  Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém  Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe  Rojões de porco estufados com arroz cenoura
Quinta-feira   23.10.2025  Espinafres Alergénios: Não contém  Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo  Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo  Hambúrguer vegetariano com arroz Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.  Sexta-feira   24.10.2025  Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém  Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe  Rojões de porco estufados com arroz

Sobremesa diária: Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Sulfitos

Alergénios: Peixe

Alergénios: Sulfitos, soja

ovo, peixe, leite e moluscos.

Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém

Sexta-feira | 24.10.2025

Sardinha assada com batata cozida

Fricassé de feijão-catarino com batata

Rojões de porco estufados com arroz cenoura

Alergénios: Leite, glúten

Sopa

Peixe

Carne

Vegetariano



# **EMENTA**



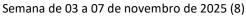
(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)

	ALMOÇO		JANTAR em Take a way
	Segunda-feira   27.10.2025		Segunda-feira   27.10.2025
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém	Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Marmotas fritas com feijão-frade Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos	Peixe	Marmotas fritas com feijão-frade Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Carne	Empadão de carne de vaca (com arroz) Alergénios: Ovo, leite, sulfitos	Carne	Empadão de carne de vaca (com arroz) Alergénios: Ovo, leite, sulfitos
Vegetariano	Caril de lentilhas com arroz Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija	Vegetariano	Caril de lentilhas com arroz Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija
	Terça-feira   28.10.2025		Terça-feira   28.10.2025
Sopa	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém	Sopa	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de moluscos à malandrinho (pota) Alergénios: Moluscos, sulfitos	Peixe	Arroz de moluscos à malandrinho (pota) Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	Perna de porco, estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos	Carne	Perna de porco, estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona)  Alergénios: Sulfitos	Vegetariano	Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona) Alergénios: Sulfitos
	Quarta-feira   29.10.2025		Quarta-feira   29.10.2025
Sopa	Peixe*	Sopa	Peixe*
	Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten		Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Abrótea estufada com migas de nabiça Alergénios: Peixe, glúten	Peixe	Abrótea estufada com migas de nabiça Alergénios: Peixe, glúten
Carne	Perna de frango assada com esparguete e ervilhas  Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo	Carne	Perna de frango assada com esparguete e ervilhas
Vegetariano	Lasanha de grão e legumes (alho-francês, curgete e espinafres)  Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo	Vegetariano	Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo  Lasanha de grão e legumes (alho-francês, curgete e espinafres)  Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo
	Quinta-feira   30.10.2025		Quinta-feira   30.10.2025
Sopa	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém	Sopa	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
Peixe	Salmão assado com batata no forno Alergénios: Peixe, sulfitos,	Peixe	Salmão assado com batata no forno Alergénios: Peixe, sulfitos,
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Leite	Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Leite
Vegetariano	Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas) Alergénios: Sulfitos	Vegetariano	Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas) Alergénios: Sulfitos
	Sexta-feira   31.10.2025		Sexta-feira   31.10.2025
Sopa	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém	Sopa	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	Moqueca de peixe (pescada) com arroz Alergénios: Ovo, peixe	Peixe	Moqueca de peixe (pescada) com arroz Alergénios: Ovo, peixe
Carne	Perna de peru no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos	Carne	Perna de peru no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu com legumes salteados (cenoura, brócolos e	Vegetariano	Tofu com legumes salteados (cenoura, brócolos e
	pimento) com arroz Alergénios: Glúten, soja, sulfitos		pimento) com arroz Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite, glúten







<sup>\*</sup>Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

A 1		$\sim$	co
ΔІ	I IV		
_		•	$\sim$

ALMOÇO		
	Segunda-feira   03.11.2025	
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   04.11.2025	
Sopa		
Зора	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém	
Peixe		
I CIAC	Massa do mar (pota e delícias do mar) Alergénios: Moluscos, peixe, crustáceos, glúten, pode	
	conter vestígios de ovo	
Carne	Febra de porco grelhadas com arroz de couve	
346	Alergénios: sulfitos	
Vegetariano	Empadão de lentilhas	
	•	
	Alergénios: Sulfitos, Soja	
	Quarta-feira   05.112025	
Sopa	Nabiça	
	Alergénios: Não contém	
Peixe	Caldeirada de peixe	
	Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos	
Carne	Lasanha de carne de vaca	
	Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, pode conter vestígios de	
	0V0	
Vegetariano	Guisado de castanha e batata	
	Alergénios: Glúten, sulfitos	
	Quinta-feira   06.11.2025	
Sopa	Espinafres	
	Alergénios: Não contém	
Peixe	Filetes gratinados com queijo, batatinhas	
•	assadas e couve salteada	
	Alergénios: Peixe, glúten, leite	
Carne	Bifinhos de peru em cebolada com arroz de	
<del>-</del>	legumes	
	Alergénios: Sulfitos, mostarda	
Vegetariano	Tofu em molho agridoce com arroz	
-0-1	Alergénios: Soja, glúten	
	Sexta-feira   07.11.2025	
Sopa	Caldo verde	
Jopa	Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo	
Peixe	mergeriios. suritos, vestigios de soja, lette, dipo	
I CIAC	Robalo assado com ervas aromáticas e batata	
	Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten	
Carno		
Carne	Strogonoff de porco com cogumelos e arroz	
	Alergénios: Sulfitos, leite, glúten	
Vegetariano	Ratatouille com cogumelos e tofu	
	Alergénios: Soja, sulfitos	
Sobremesa di	ária: Fruta   Doce   logurte	

Alergénios: Leite, glúten

	JANTAR em Take a way
	Segunda-feira   03.11.2025
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   04.11.2025
Sana	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Massa do mar (pota e delícias do mar)
	Alergénios: Moluscos, peixe, crustáceos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Carne	Febra de porco grelhadas com arroz de couve Alergénios: sulfitos
Vegetariano	Empadão de lentilhas
	Alergénios: Sulfitos, Soja
	Quarta-feira   05.11.2025
Sopa	Nabiça
	Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de
	moluscos
Carne	Lasanha de carne de vaca
	Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Guisado de castanha e batata</b> Alergénios: Glúten, sulfitos
	Quinta-feira   06.11.2025
Sopa	Espinafres
	Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes gratinados com queijo, batatinhas
	assadas e couve salteada
Carne	Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carrie	Bifinhos de peru em cebolada com arroz de legumes
	Alergénios: Sulfitos, mostarda
Vegetariano	Tofu em molho agridoce com arroz
	Alergénios: Soja, glúten
	Sexta-feira   07.11.2025
Sopa	Caldo verde
	Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Peixe	Robalo assado com ervas aromáticas e
	batata Alergénies: Paiva sulfitos glútan
Carne	Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten  Strogonoff de norco com cogumelos e
	Strogonoff de porco com cogumelos e arroz
	Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	Ratatouille com cogumelos e tofu
-	Alergénios: Soja, sulfitos