





	ALMOÇO
	Segunda-feira 06.02.2017
Sopa	Curgete com feijão-verde
	Alergénios: Não contém
Carne	Lasanha de carne de vaca
<b>G</b>	Alergénios: Glúten, soja, leite, sulfitos
Peixe	Raia frita com arroz de tomate
reixe	Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Vocatariana	
Vegetariano	Salteado de legumes com ananás
	Alergénios: Não contém
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte
	Alergénios: Leite
	Terça-feira   07.02.2017
Sopa	Feijão catarino com lombardo
Зора	•
C	Alergénios: Não contém
Carne	Perna de peru com ervas aromáticas e massa
	Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Peixe	Meia desfeita de bacalhau
	Alergénios: Peixe, ovos, sulfitos
Vegetariano	Tofu à lagareiro
	Alergénios: Soja
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte
	Alergénios: Leite
	0 : (:   00.00.0047
	Quarta-feira   08.02.2017
Sopa	Nabiça
	Alergénios: Não contém
Carne	Espetadas de porco, grelhadas com esparguete
	Alergénios: Leite, glúten
	Alergenios: Leite, gluten
Peixe	Caldeirada de lulas
	Alergénios: Moluscos, sulfitos
Vegetariano	Feijoada de alho francês
Ü	Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte
30210111030	Alergénios: Leite
	, mer germoor zerte
	Quinta-feira   09.02.2017
Sopa	
-	Espinafres
	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Alergénios: Não contém
Carne	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e
Carne	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré
	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e
Carne Peixe	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré
	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré  Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite
Peixe	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite  Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten
	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite  Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten  Francesinha vegetariana
Peixe Vegetariano	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite  Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten  Francesinha vegetariana Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, ovo
Peixe	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite  Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten  Francesinha vegetariana Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, ovo Fruta   Doce   logurte
Peixe Vegetariano	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite  Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten  Francesinha vegetariana Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, ovo
Peixe Vegetariano	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite  Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten  Francesinha vegetariana Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, ovo  Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite
Peixe Vegetariano Sobremesa	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite  Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten  Francesinha vegetariana Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   10.02.2017
Peixe Vegetariano	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite  Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten  Francesinha vegetariana Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   10.02.2017  Caldo verde
Peixe Vegetariano Sobremesa Sopa	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite  Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten  Francesinha vegetariana Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   10.02.2017  Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Peixe  Vegetariano  Sobremesa	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite  Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten  Francesinha vegetariana Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   10.02.2017  Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja Frango estufado com arroz de lombardo
Peixe Vegetariano Sobremesa Sopa	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite  Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten  Francesinha vegetariana Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   10.02.2017  Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Peixe Vegetariano Sobremesa Sopa	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite  Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten  Francesinha vegetariana Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   10.02.2017  Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja Frango estufado com arroz de lombardo
Peixe Vegetariano Sobremesa Sopa	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite  Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten  Francesinha vegetariana Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, ovo  Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   10.02.2017  Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja  Frango estufado com arroz de lombardo Alergénios: Pode conter vestígios de leite peixe ou
Peixe Vegetariano Sobremesa Sopa Carne	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite  Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten  Francesinha vegetariana Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   10.02.2017  Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja  Frango estufado com arroz de lombardo Alergénios: Pode conter vestígios de leite peixe ou marisco
Peixe  Vegetariano  Sobremesa  Sopa  Carne	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite  Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten  Francesinha vegetariana Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   10.02.2017  Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja Frango estufado com arroz de lombardo Alergénios: Pode conter vestígios de leite peixe ou marisco  Pescada no forno com bacon e batata Alergénios: Peixe, sulfitos pode conter vestígios de
Peixe Vegetariano Sobremesa Sopa Carne Peixe	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite  Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten  Francesinha vegetariana Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   10.02.2017  Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja Frango estufado com arroz de lombardo Alergénios: Pode conter vestígios de leite peixe ou marisco  Pescada no forno com bacon e batata Alergénios: Peixe, sulfitos pode conter vestígios de aipo, leite, ovo
Peixe  Vegetariano  Sobremesa  Sopa  Carne	Alergénios: Não contém  Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite  Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten  Francesinha vegetariana Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   10.02.2017  Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja Frango estufado com arroz de lombardo Alergénios: Pode conter vestígios de leite peixe ou marisco  Pescada no forno com bacon e batata Alergénios: Peixe, sulfitos pode conter vestígios de

Sobremesa

Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite

	JANTAR
	Segunda-feira   06.02.2017
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten
Peixe	Arroz de peixe com delícias do mar Alergénios: Sulfitos, moluscos, peixe, crustáceos
Vegetariano	Tarte de tomate e tofu Alergénios: Glúten, leite, soja
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite
	-
Sopa	Terça-feira   07.02.2017 Feijão catarino com lombardo
Carne	Alergénios: Não contém  Carne de vaca à primavera (arroz, ervilhas,
	cenoura) Alergénios: Sulfitos
Peixe	Salmão à, marinheiro com batata e cenoura Alergénios: Peixe, vestígios de leite, peixe ou marisco
Vegetariano	Pizza vegetariana
Sobremesa	Alergénios: Glúten, leite, ovos, sulfitos  Fruta   Doce   logurte
	Alergénios: Leite
	Quarta-feira   08.02.2017
Sopa	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
Carne	Frango assado com batata no forno Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite peixe ou marisco
Peixe	Peixe-espada frito com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Vegetariano	Gratinado de couve-flor e castanhas Alergénios: Leite
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite
	Quinta-feira   09.02.2017
Sopa	Espinafres
Carne	Alergénios: Não contém  Arroz de aves
	Alergénios: Sulfitos, leite, ovo, soja, glúten pode conter vestígios de aipo
Peixe	Filetes gratinados com broa, batatinhas assadas e couve salteada
Vegetariano	Alergénios: Peixe, glúten, leite  Strogonoff de cogumelos
Sobremesa	Alergénios: Leite, glúten  Fruta   Doce   logurte
	Alergénios: Leite
	Sexta-feira   10.02.2017
Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Carne	<b>Esparguete à bolonhesa</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Peixe	Lulas de tomatada com puré de batata Alergénios: Moluscos, ovo, leite
Vegetariano	<b>Seitan gratinado</b> Alergénios: Leite, glúten
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte

Alergénios: Leite



## **ALMOCO**

ALMOÇO	
Segunda-feira   13.02.2017	
Sopa	Ervilhas
	Alergénios: Não contém
Carne	Arroz da aldeia Alergénios: Sulfitos
Peixe	Solha frita com salada russa Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Vegetariano	Ratatouille Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite
	Terça-feira   14.02.2017
Sopa	Feijão com hortaliça
	Alergénios: Não contém
Carne	Almôndegas com massa esparguete

Terça-feira   14.02.2017	
Sopa	Feijão com hortaliça
	Alergénios: Não contém
Carne	Almôndegas com massa esparguete
	Alergénios: Glúten, soja, sulfitos
Peixe	Salmão no forno com limão, batata e feijão-verde
	Alergénios: Peixe
Vegetariano	Legumes à Brás
	Alergénios: Ovos, leite, vestígios de glúten
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite

	Quarta-feira   15.02.2017
Sopa	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, crustáceos, sulfitos, leite, moluscos
Vegetariano	Fusilli com beringela Alergénios: Glúten
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite

Quinta-feira   16.02.2017	
Sopa	Alho francês
	Alergénios: Não contém
Carne	Entrecosto com cenoura e ervilhas Alergénios: Sulfitos
Peixe	Bacalhau à Gomes de Sá Alergénios: Peixe, ovo
Vegetariano	Arroz de ervilhas e cogumelos Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: leite

	Sexta-feira   17.02.2017
Sopa	Agrião
	Alergénios: Não contém
Carne	Panados de peru à milanesa com esparguete
	Alergénios: Ovo, leite, glúten
Peixe	Atum com feijão-frade
	Alergénios: Peixe, ovo, sulfitos
Vegetariano	Risoto de alho com verduras
	Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte
	Alergénios: Leite

## **JANTAR**

	Segunda-feira   13.02.2017
Sopa	Ervilhas
	Alergénios: Não contém
Carne	Bifinhos de porco em cebolada com arroz de
	legumes
	Alergénios: Pode conter vestígios de glúten
Peixe	Carapau grelhado com batata e cenoura cozida
	Alergénios: Peixe
Vegetariano	Tarte de arroz de grelos
	Alergénios: Ovos, glúten
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite

	Terça-feira   14.02.2017
Sopa	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Carne	Perna de peru assada com batata assada Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de bacalhau com espinafres Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Paelha de legumes Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite

	Quarta-feira   15.022017
Sopa	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	Grelhada mista com migas e arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, glúten
Peixe	Pescada à saloia com batata e legumes salteados Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Vegetariano	Curgete recheada Alergénios: Leite
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite

Quinta-feira   16.02.2017	
Sopa	Alho francês
	Alergénios: Não contém
Carne	Frango no forno com limão, esparguete e feijão-
	verde salteado
	Alergénios: Sulfitos, glúten
Peixe	Ensopado de lulas com puré de batata
	Alergénios: Moluscos, glúten, leite, ovo
Vegetariano	Omelete verde (alho francês, brócolos)
	Alergénios: Ovo, leite
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: leite

Sexta-feira   17.02.2017	
Sopa	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
Carne	Escalopes de vitela com cogumelos e arroz branco Alergénios: Leite, sulfitos
Peixe	Solha à delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Empadão de espinafres Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite



	ALMOÇO
	Segunda-feira   20.02.2017
Sopa	Caldo de galinha Alergénios: Glúten pode conter vestígios de leite, peixe ou
Entrada	marisco  Crepe de legumes  Alergénios: Glúten
Prato	
	Chop Suey de frango com arroz xau-xau e
	salteado de legumes com gambas Alergénios: Sulfito, crustáceos
	Aleigenios. Junito, crustaceos
Sobremesa	Banana frita com caramelo Alergénios: Glúten
	Terça-feira   21.02.2017
Sopa	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
Carne	Massa de peru com cogumelos gratinados no
- <del></del>	forno
	Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Peixe	Rainha grelhada com molho de limão, hortelã e
	batata cozida Alargánios: Poivo Joito
Vegetariano	Alergénios: Peixe, leite  Couve-de-bruxelas salteadas com alho francês
0	Alergénios: Leite, soja
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte
	Alergénios: Leite
	Quarta-feira 22.02.2017
Sopa	Curgete e feijão-verde
	Alergénios: Não contém
Carne	Frango estufado com esparguete e ervilhas Alergénios: Glúten pode conter vestígios de leite peixe
Peixe	Peixe-espada grelhado com batata a murro
	Alergénios: Peixe
Vegetariano	Tarte de lentilhas e cogumelos
	Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, vestígios de peixe ou
<b>6</b> - L	mariscos
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte
	Alergénios: Leite
Carra	Quinta-feira 23.02.2017
Sopa	Espinafres
	Espinafres
	Espinafres Alergénios: Não contém
Sopa Carne	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana
Carne	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana
Carne	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite
Carne Peixe	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite  Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten
Carne Peixe	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite  Bacalhau com natas
Carne Peixe Vegetariano	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite  Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten  Seitan no forno com puré de batata
Carne Peixe Vegetariano	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite  Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten  Seitan no forno com puré de batata Alergénios: Leite, ovo
Carne Peixe Vegetariano	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite  Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten  Seitan no forno com puré de batata Alergénios: Leite, ovo Fruta   Doce   logurte
Carne Peixe Vegetariano Sobremesa	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite  Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten  Seitan no forno com puré de batata Alergénios: Leite, ovo  Fruta   Doce   logurte Alergénios: leite
Carne Peixe	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite  Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten  Seitan no forno com puré de batata Alergénios: Leite, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: leite  Sexta-feira   24.02.2017  Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Carne Peixe Vegetariano Sobremesa	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite  Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten  Seitan no forno com puré de batata Alergénios: Leite, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: leite  Sexta-feira   24.02.2017  Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém Jardineira de vitela
Carne Peixe Vegetariano Sobremesa Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite  Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten  Seitan no forno com puré de batata Alergénios: Leite, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: leite  Sexta-feira   24.02.2017  Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém  Jardineira de vitela Alergénios: Soja, glúten, vestígio de ovo, leite, aipo,
Carne Peixe Vegetariano Sobremesa Sopa Carne	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite  Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten  Seitan no forno com puré de batata Alergénios: Leite, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: leite  Sexta-feira   24.02.2017  Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém  Jardineira de vitela Alergénios: Soja, glúten, vestígio de ovo, leite, aipo, sulfitos
Carne Peixe Vegetariano Sobremesa Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite  Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten  Seitan no forno com puré de batata Alergénios: Leite, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: leite  Sexta-feira   24.02.2017  Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém  Jardineira de vitela Alergénios: Soja, glúten, vestígio de ovo, leite, aipo, sulfitos  Arroz de moluscos à malandrinho
Carne Peixe Vegetariano Sobremesa Sopa Carne Peixe	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite  Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten  Seitan no forno com puré de batata Alergénios: Leite, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: leite  Sexta-feira   24.02.2017  Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém  Jardineira de vitela Alergénios: Soja, glúten, vestígio de ovo, leite, aipo, sulfitos  Arroz de moluscos à malandrinho Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne Peixe Vegetariano Sobremesa Sopa Carne Peixe	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite  Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten  Seitan no forno com puré de batata Alergénios: Leite, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: leite  Sexta-feira   24.02.2017  Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém  Jardineira de vitela Alergénios: Soja, glúten, vestígio de ovo, leite, aipo, sulfitos  Arroz de moluscos à malandrinho Alergénios: Moluscos, sulfitos  Caril de cogumelos
Carne Peixe Vegetariano Sobremesa Sopa Carne Peixe	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite  Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten  Seitan no forno com puré de batata Alergénios: Leite, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: leite  Sexta-feira   24.02.2017  Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém  Jardineira de vitela Alergénios: Soja, glúten, vestígio de ovo, leite, aipo, sulfitos  Arroz de moluscos à malandrinho Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne Peixe Vegetariano Sobremesa Sopa Carne	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite  Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten  Seitan no forno com puré de batata Alergénios: Leite, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: leite  Sexta-feira   24.02.2017  Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém  Jardineira de vitela Alergénios: Soja, glúten, vestígio de ovo, leite, aipo, sulfitos  Arroz de moluscos à malandrinho Alergénios: Moluscos, sulfitos  Caril de cogumelos
Carne Peixe Vegetariano Sobremesa Sopa Carne Peixe Vegetariano	Espinafres Alergénios: Não contém  Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite  Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten  Seitan no forno com puré de batata Alergénios: Leite, ovo Fruta   Doce   logurte Alergénios: leite  Sexta-feira   24.02.2017  Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém  Jardineira de vitela Alergénios: Soja, glúten, vestígio de ovo, leite, aipo, sulfitos  Arroz de moluscos à malandrinho Alergénios: Moluscos, sulfitos  Caril de cogumelos Alergénios: Leite, sulfitos

	JANTAR
•	Segunda-feira   20.02.2017
Sopa	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
Carne	Bife à cervejaria com arroz e batata frita Alergénios: Glúten, leite
Peixe	Potas guisadas com batata cenoura e Ervilhas Alergénios: Moluscos, sulfitos
Vegetariano	<b>Tofu com natas</b> Alergénios: Leite, vestígios de glúten
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite
	Terça-feira   21.02.2017
Sopa	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Arroz da aldeia</b> Alergénios: Sulfitos
Peixe	Perca a lagareiro com batata a murro Alergénios: Peixe
Vegetariano	<b>Soja á portuguesa</b> Alergénios: Soja, sulfitos, vestígios de glúten
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite
	Quarta-feira   22.02.2017
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Costeleta grelhada com arroz alegre Alergénios: Leite
Peixe	<b>Empadão de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, leite, ovo
Vegetariano	<b>Empadão de cenoura</b> Alergénios: Leite, ovo, soja
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite
_	Quinta-feira   23.02.2017
Sopa	Espinafres
Carne	Alergénios: Não contém  Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão batata cozida)  Alergénios: Sulfitos, vestígios de leite, peixe ou
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite, ovo
Vegetariano	Ervilhas guisadas com chouriço vegetariano Alergénios: soja, sulfitos, ovo
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: leite
	Sexta-feira   24.02.2017
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Carne	Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Sulfitos, glúten
Peixe	Abrótea no forno com batatinha e brócolos Alergénios: Peixe
Vegetariano	Lasanha de pão com requeijão e nozes Alergénios: Leite, glúten, nozes
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite

Alergénios: Leite



	ALMOÇO	
	Segunda-feira   27.02.2017	
Sopa	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém	Sopa
Carne	Almôndegas de tomatada com arroz Alergénios: Glúten, soja	Carn
Peixe	Pescada cozida com batata, ovo e feijão-verde Alergénios: Peixe, ovo	Peix
Vegetariano	Francesinha vegetariana Alergénios: Leite, ovo, sulfitos, glúten	Vege
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite	Sobr
	Terça-feira   28.02.2017	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém	Sopa
Carne	Vitela fatiada com puré Alergénios: Ovo, leite, sulfitos	Carn
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, glúten, leite, crustáceos, sulfitos	Peix
Vegetariano	Arroz de couve Alergénios: Não contém	Vege
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite	Sobr
	Quarta-feira   01.03.2017	
Sopa	Peixe Alergénios: Peixe, moluscos	Sopa
Carne	Bife à cervejaria com arroz e batata frita Alergénios: Mostarda, soja	Carn
Peixe	Solha frita com salada de feijão-frade ou açorda Alergénios: Glúten, peixe, sulfitos	Peix
Vegetariano	Beringela recheada Alergénios: Sulfitos	Vege
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   logurte</b> Alergénios: Leite	Sobr
	Quinta-feira   02.03.2017	
Sopa	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém	Sopa
Carne	Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e esparguete primavera)  Alergénios: Glúten, soja, pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco	Carn
Peixe	Abrótea de tomatada com arroz Alergénios: Peixe	Peix
Vegetariano	Tofu com capa de broa e arroz Alergénios: Leite, glúten	Vege
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite	Sobr
	Sexta-feira   03.03.2017	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém	Sopa
Carne	Espetada de peru grelhada com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos	Carn
Peixe	Pescada à Zé do pipo com puré de batata Alergénios: Peixe, sulfitos, ovos, leite	Peix
Vegetariano	Espetadas vegetarianas Alergénios: Soja	Vege
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite	Sobr

	TATALLIA DE VALUE E LA
	Segunda-feira   27.02.2017
opa	Hortaliça
	Alergénios: Não contém
Carne	Perna de porco, estufada com puré
	Alergénios: Leite, ovos, pode conter vestígios de
	leite, peixe ou marisco
Peixe Vegetariano	Marmota frita com feijão-frade
	Alergénios: Peixe, glúten e sulfitos
	Grão colorido
	Alergénios: Sulfitos
obremesa	Fruta   Doce   logurte
	Alergénios: Leite
	Terça-feira   28.02.2017
Sopa	Agrião com cenoura
	Alergénios: Não contém
Carne	Strogonoff de peru com fusilli
	Alergénios: Glúten, leite
Peixe	Lulas estufadas com batata cozida
CIAC	Alergénios: Moluscos, sulfitos
/egetariano	Salteado de brócolos e espargos com
Cacianano	. •
	amendoim
obremesa	Alergénios: Não contém
opremesa	Fruta   Doce   Iogurte Alergénios: Leite
	-
	Quarta-feira   01.03.2017
opa	Peixe
	Alergénios: Peixe, moluscos
Carne	Empadão de vitela
	Alergénios: Leite, ovo, soja
Peixe	Bacalhau à Brás
	Alergénios: Leite
/egetariano	Strogonoff vegetariano com arroz
	Alergénios: Sulfitos, leite
obremesa	Fruta   Doce   logurte
obremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite
obremesa	
obremesa Gopa	Alergénios: Leite
	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017
	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve
opa	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve
opa	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve  Alergénios: Não contém
opa	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve Alergénios: Não contém  Bife de porco à, café com arroz de alho
opa	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve Alergénios: Não contém  Bife de porco à, café com arroz de alho
Gopa Carne	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve Alergénios: Não contém  Bife de porco à, café com arroz de alho Alergénios: Leite
Gopa Carne	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve Alergénios: Não contém  Bife de porco à, café com arroz de alho Alergénios: Leite  Atum com salada russa
Gopa Carne Peixe	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve Alergénios: Não contém  Bife de porco à, café com arroz de alho Alergénios: Leite  Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfito
Copa Carne Peixe Vegetariano	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve Alergénios: Não contém  Bife de porco à, café com arroz de alho Alergénios: Leite  Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfito Omelete de curgete
opa Carne Peixe Vegetariano	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve Alergénios: Não contém  Bife de porco à, café com arroz de alho Alergénios: Leite  Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfito Omelete de curgete Alergénios: Leite
opa Carne Peixe Vegetariano	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve Alergénios: Não contém  Bife de porco à, café com arroz de alho Alergénios: Leite  Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfito Omelete de curgete Alergénios: Leite  Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite
Copa Carne Peixe Pegetariano Cobremesa	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve Alergénios: Não contém  Bife de porco à, café com arroz de alho Alergénios: Leite  Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfito Omelete de curgete Alergénios: Leite  Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   03.03.2017
Copa Carne Peixe Vegetariano	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve Alergénios: Não contém  Bife de porco à, café com arroz de alho Alergénios: Leite  Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfito Omelete de curgete Alergénios: Leite  Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   03.03.2017  Feijão-verde
copa Carne Peixe Pegetariano Cobremesa Copa	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve Alergénios: Não contém  Bife de porco à, café com arroz de alho Alergénios: Leite  Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfito Omelete de curgete Alergénios: Leite  Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   03.03.2017
Copa Carne Peixe Pegetariano Cobremesa	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve Alergénios: Não contém  Bife de porco à, café com arroz de alho Alergénios: Leite  Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfito  Omelete de curgete Alergénios: Leite  Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   03.03.2017  Feijão-verde Alergénios: Não contém
copa Carne Peixe Pegetariano Cobremesa Copa	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve Alergénios: Não contém  Bife de porco à, café com arroz de alho Alergénios: Leite  Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfito  Omelete de curgete Alergénios: Leite  Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   03.03.2017  Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne Peixe Pegetariano Cobremesa Copa Carne	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve Alergénios: Não contém  Bife de porco à, café com arroz de alho Alergénios: Leite  Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfito Omelete de curgete Alergénios: Leite  Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   03.03.2017  Feijão-verde Alergénios: Não contém  Frango com castanhas e arroz de açafrão Alergénios: Não contém
copa Carne Peixe Pegetariano Cobremesa Copa	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve Alergénios: Não contém  Bife de porco à, café com arroz de alho Alergénios: Leite  Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfito Omelete de curgete Alergénios: Leite  Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   03.03.2017  Feijão-verde Alergénios: Não contém  Frango com castanhas e arroz de açafrão Alergénios: Não contém  Tortilha de peixe com espinafres
copa Carne Peixe Pegetariano Cobremesa Copa Carne	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve Alergénios: Não contém  Bife de porco à, café com arroz de alho Alergénios: Leite  Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfito Omelete de curgete Alergénios: Leite  Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   03.03.2017  Feijão-verde Alergénios: Não contém  Frango com castanhas e arroz de açafrão Alergénios: Não contém  Tortilha de peixe com espinafres Alergénios: Ovo, peixe
Carne Peixe Pegetariano Cobremesa Copa Carne	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve Alergénios: Não contém  Bife de porco à, café com arroz de alho Alergénios: Leite  Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfito Omelete de curgete Alergénios: Leite  Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   03.03.2017  Feijão-verde Alergénios: Não contém  Frango com castanhas e arroz de açafrão Alergénios: Não contém  Tortilha de peixe com espinafres Alergénios: Ovo, peixe Seitan com batata-doce
copa Carne Peixe Pegetariano Cobremesa Copa Carne	Alergénios: Leite  Quinta-feira   02.03.2017  Grão com couve Alergénios: Não contém  Bife de porco à, café com arroz de alho Alergénios: Leite  Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfito Omelete de curgete Alergénios: Leite  Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite  Sexta-feira   03.03.2017  Feijão-verde Alergénios: Não contém  Frango com castanhas e arroz de açafrão Alergénios: Não contém  Tortilha de peixe com espinafres Alergénios: Ovo, peixe