

ALMOÇO

Segunda-feira 03.07.2017	
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 Alergénios: Peixe
Vegetariano	Tarte de arroz de grelos Alergénios: Ovos, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite
Terça-feira 04.07..2017	
Sopa	Feijão com hortalíça Alergénios: Não contém
Carne	Perna de peru assada com batata assada Alergénios: Glúten, leite
Peixe	Lasanha de bacalhau com espinafres Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Paella de legumes Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quarta-feira 05.07.2017	
Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	Grelhada mista com migas e arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, glúten
Peixe	Pescada saloia com batata e legumes salteados Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Vegetariano	Broa recheada com cogumelos Alergénios: Glúten, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quinta-feira 06.07.2017	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Carne	Frango assado no forno com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, vestígios de glúten, pode conter vestígios de leite, peixe ou mariscos
Peixe	Ensopado de lulas com puré de batata Alergénios: Moluscos, sulfitos, glúten, leite, ovo
Vegetariano	Omelete verde (alho francês, brócolos) Alergénios: Leite, ovo
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite
Sexta-feira 07.07.2017	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Carne	Escalopes de vitela com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos, leite
Peixe	Solha á delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Empadão de espinafres Alergénios: Leite, ovo
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

JANTAR

Segunda-feira 03.07.2017	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Carne	Arroz de aldeia Alergénios: Sulfitos Soja, leite, ovo, pode conter vestígios de aipo
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite
Terça-feira 04.07.2017	
Sopa	Feijão com hortalíça Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Salmão no forno com limão, batata e feijão-verde Alergénios: Peixe
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quarta-feira 05.07.2017	
Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou mariscos
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quinta-feira 06.07.2017	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Bacalhau à Gomes de Sá Alergénios: Peixe, ovo
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite
Sexta-feira 07.07.2017	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Carne	Panados de peru a milaneza Alergénios: Ovo, leite, glúten
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Segunda-feira 10.07.2017	
Sopa	Legumes 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	Beringela recheada Alergénios: Leite, vestígios de glúten
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite
Terça-feira 11.07.2017	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Arroz da aldeia Alergénios: Sulfitos
Peixe	Perca à lagareiro com batata a murro Alergénios: Peixe
Vegetariano	Bolonhesa de soja Alergénios: Ovo, nozes, leite
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite
Quarta-feira 12.07.2017	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Costeleta grelhada com arroz alegre Alergénios: Leite
Peixe	Empadão de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, leite, ovo
Vegetariano	Rebentos de soja com batata-doce Alergénios: Leite, soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite
Quinta-feira 13.07.2017	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão batata cozida) Alergénios: Sulfitos vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite, ovo
Vegetariano	Lasanha de curgete Alergénios: Leite, glúten
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite
Sexta-feira 14.07.2017	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Carne	Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos
Peixe	Abrótea no forno com batatinha e brócolos Alergénios: Peixe
Vegetariano	Estufado de soja Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite

JANTAR	
Segunda-feira 10.07.2017	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Carne	Carne de porco, assada com arroz de passas Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite
Terça-feira 11.07.2017	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Rainha grelhada com molho de limão, hortelã e batata cozida Alergénios: Peixe, leite
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite
Quarta-feira 17.05.2017	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Frango estufado com esparguete e ervilhas Alergénios: Glúten pode conter vestígios de leite peixe
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite
Quinta-feira 13.07..2017	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite
Sexta-feira 14.07.2017	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Carne	Jardineira de vitela Alergénios: Soja, glúten, vestígio de ovo, leite, aipo, sulfitos
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite

ALMOÇO

Segunda-feira 17.07.2017	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Perna de porco estufado com puré Alergénios: Ovo, leite
Peixe	Marmotas fritas com feijão-frade Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Vegetariano	Quiche de cogumelos Alergénios: Glúten, leite, ovo, vestígios de sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Terça-feira 18.07.2017	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	Strogonoff de peru com fusilli Alergénios: Sulfitos Glúten, leite
Peixe	Lulas estufadas com batata cozida Alergénios: Moluscos
Vegetariano	Lasanha de pão com requeijão e nozes Alergénios: Glúten, leite, nozes
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quarta-feira 19.07.2017	
Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	Empadão de vitela Alergénios: Não contém
Peixe	Bacalhau à Brás Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Vegetariano	Soufflé de queijo Alergénios: Leite
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quinta-feira 20.07.2017	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Sulfitos, vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	Atum com salada russa Alergénios: Peixe, glúten, leite
Vegetariano	Batata-doce com castanhas Alergénios: Leite, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite
Sexta-feira 21.07..2017	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Frango com castanhas e arroz de açafrão Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Peixe	Tortilha de peixe com espinafres Alergénios: Moluscos, ovo, leite
Vegetariano	Cacetes com rebentos de soja Alergénios: Leite, soja e glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

JANTAR

Segunda-feira 17.07.2017	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Almôndegas de tomatada com arroz Alergénios: Pode conter vestígios de glúten
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Terça-feira 18.07.2017	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, vestígios de leite, crustáceos
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quarta-feira 19.07.2017	
Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	Bife à cervejaria com arroz e batata frita Alergénios: Ovo, leite, pode conter vestígios de glúten
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quinta-feira 20.07.2017	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Abrótea de tomatada com arroz Alergénios: Peixe, glúten e leite
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite
Sexta-feira 21.07..2017	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Espetada de peru grelhada com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, sulfitos e glúten
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

ALMOÇO

Segunda-feira 24.07.2017	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Lasanha de carne de vaca Alergénios: Glúten, soja, leite, sulfitos
Peixe	Raia frita com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Vegetariano	Salteado de legumes com ananás Alergénios: Não contém
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite
Terça-feira 25.07.2017	
Sopa	Feijão catarino com lombardo 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	Ervilhas guisadas com chouriço vegetariano Alergénios: Soja, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quarta-feira 26.07.2017	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Carne	Espetadas de porco, grelhadas com esparguete Alergénios: Leite, glúten
Peixe	Caldeirada de lulas Alergénios: Peixe, crustáceos, moluscos, sulfitos
Vegetariano	Feijoada de alho francês Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quinta-feira 27.07.2017	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite
Peixe	Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Francesinha vegetariana Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, ovo
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite
Sexta-feira 28.07.2017	
Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Carne	Frango estufado com arroz de lombardo Alergénios: Pode conter vestígios de leite peixe ou marisco
Peixe	Pescada no forno com bacon e batata Alergénios: Peixe, sulfitos pode conter vestígios de aipo, leite, ovo
Vegetariano	Beringela panada com lombardo estufado Alergénios: Ovo, sulfitos, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

JANTAR

Segunda-feira 24.07.2017	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite
Terça-feira 25.07.2017	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Salmão à, marinho com batata e cenoura Alergénios: Peixe, vestígios de leite, peixe ou marisco
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quarta-feira 26.07.2017	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Carne	Frango assado com batata no forno Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite peixe ou marisco
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quinta-feira 27.07.2017	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Filetes gratinados com broa, batatinhas assadas e couve salteada Alergénios: Peixe, glúten, leite
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite
Sexta-feira 28.07.2017	
Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Carne	Esparguete à bolonhesa Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite