

ALMOÇO

Segunda-feira 09.04.2018	
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	Tofu à lagareiro Alergénios: Soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite
Terça-feira 10.04.2018	
Sopa	Feijão com hortaliça 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 11.04.2018	
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 12.04.2018	
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	Tachinho de soja e alecrim Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite
Sexta-feira 13.04.2018	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Carne	Escalopes de vitela com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos, leite
Peixe	Solha á delicia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Ratatouille Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

JANTAR

Segunda-feira 09.04.2018	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Carne	Arroz de aldeia Alergénios: Sulfitos Soja, leite, ovo, pode conter vestígios de aipo
Peixe	Solha frita com salada russa Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Vegetariano	Esparguete com ervas aromáticas Alergénios: Glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite
Terça-feira 10.04.2018	
Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Almôndegas com massa espiral Alergénios: Glúten, soja, sulfitos
Peixe	Salmão no forno com limão, batata e feijão-verde Alergénios: Peixe
Vegetariano	Ervilhas guisadas com chouriço vegetariano Alergénios: Sulfitos, soja e aipo
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quarta-feira 11.04.2018	
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	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, crustáceos, sulfitos, leite, moluscos
Vegetariano	Fusilli com beringela Alergénios: Glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quinta-feira 12.04.2018	
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 Iogurte Alergénios: leite
Sexta-feira 13.04.2018	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Carne	Panados de peru a milaneza Alergénios: Ovo, leite, glúten
Peixe	Atum com feijão-frade Alergénios: Peixe, ovo, sulfitos
Vegetariano	Risoto de alho com verduras Alergénios: Sulfitos, nozes
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Segunda-feira | 16.04.2018

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 Iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 17.04.2018

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Arroz de aldeia Alergénios: Sulfitos Soja, leite, ovo, pode conter vestígios de aipo
Peixe	Perca à lagareiro com batata a murro Alergénios: Peixe
Vegetariano	Cozido vegetariano à portuguesa Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quarta-feira | 18.04.2018

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 Iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 19.04.2018

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	Seitan à Portuguesa Alergénios: Soja, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Sexta-feira | 20.04.2018

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	Fricassé de legumes com castanhas Alergénios: Sulfitos, castanha
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

JANTAR

Segunda-feira | 16.04.2018

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Carne	Carne de porco, assada com arroz cenoura Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten
Peixe	Maruca de cebolada com puré de batata Alergénios: Peixe, ovo, sulfitos
Vegetariano	Vegetais estufados à marroquina Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 17.04.2018

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Peixe	Rainha grelhada com molho de limão, hortelã e batata cozida Alergénios: Peixe, leite
Vegetariano	Jardineira de tofu Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quarta-feira | 18.04.2018

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 mariscos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 19.04.2018

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite peixe ou mariscos
Peixe	Empadão de peixe Alergénios: Glúten, leite, ovo, crustáceos, sulfitos, peixe
Vegetariano	Mista de grão Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Sexta-feira | 20.04.2018

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Carne	Jardineira de vitela Alergénios: Soja, glúten, vestígio de ovo, leite, aipo, sulfitos
Peixe	Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten
Vegetariano	Feijão branco com chouriço vegetariano Alergénios: Sulfitos, soja, aipo
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

ALMOÇO

Segunda-feira 23.04.2018	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Perna de porco estufado com arroz Alergénios: Ovo, leite
Peixe	Marmotas fritas com feijão-frade Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Vegetariano	Seitan de cebolada com brócolos Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Terça-feira 24.04.2018	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	Stroganoff de peru com fusilli Alergénios: Sulfitos Glúten, leite
Peixe	Lulas estufadas com batata cozida Alergénios: Moluscos
Vegetariano	Paelha de legumes Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quarta-feira 25.04.2018	

Encerrado

Quinta-feira 26.04.2018	
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, sulfitos
Vegetariano	Jardineira de soja Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite
Sexta-feira 27.04.2018	
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	Batata-doce com castanhas Alergénios: Não Contém
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

JANTAR

Segunda-feira 23.04.2018	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Almôndegas de tomhada com arroz Alergénios: Pode conter vestígios de glúten
Peixe	Pescada cozida com batata ovo e feijão-verde Alergénios: Vestígios de Leite, peixe, crustáceos
Vegetariano	Fusilli com beringela Alergénios: Glúten, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Terça-feira 24.04.2018	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	Vitela fatiada com puré Alergénios: Sulfitos
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, vestígios de leite, crustáceos
Vegetariano	Guisado de castanhas Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quarta-feira 25.04.2018	

Encerrado

Quinta-feira 26.04.2018	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e esparguete primavera) Alergénios: Sulfitos e estígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	Abrótea de tomatada com arroz Alergénios: Peixe, glúten e leite
Vegetariano	Mista de curgete com açorda Alergénios: Glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite
Sexta-feira 27.04.2018	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Espetada de peru grelhada com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, sulfitos e glúten
Peixe	Pescada à Zé do pipo com puré de batata Alergénios: Moluscos, ovo e leite
Vegetariano	Curgete salteada com grão Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

ALMOÇO

Segunda-feira 30.04.2018	
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 01.05.2018	

Encerrado

Quarta-feira 02.05.2018	
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 03.05.2018	
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	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite
Sexta-feira 04.05.2018	
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	Soja de caril com arroz Alergénios: Soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

JANTAR

Segunda-feira 30.04.2018	
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	Beringela recheada Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite
Terça-feira 01.05.2018	

Encerrado

Quarta-feira 02.05.2018	
Sopa	Nabiça 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	Ratatouille Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quinta-feira 03.05.2018	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Arroz de aves Alergénios: Sulfitos, leite, ovo, soja, glúten pode conter vestígios de aipo
Peixe	Filetes gratinados com broa, batatinhas assadas e couve salteada Alergénios: Peixe, glúten, leite
Vegetariano	Ervilhas guisadas com chouriço vegetariano Alergénios: Sulfitos, soja, aipo
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite
Sexta-feira 04.05.2018	
Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Carne	Esparguete à bolonhesa Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Peixe	Lulas de tomatada com puré de batata Alergénios: Moluscos, ovo, leite
Vegetariano	Batata-doce com castanhas Alergénios: Não contém
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite