

ALMOÇO

Segunda-feira 16.11.2020	
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	Salteado de legumes com abacaxi Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira | 17.11.2020

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	Jardineira de soja Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 18.11.2020

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, glúten

Quinta-feira | 19.11.2020

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, glúten

Sexta-feira | 20.11.2020

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	Ratatouille Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira | 16.11.2020

Terça-feira | 17.11.2020

Quarta-feira | 18.11.2020

Quinta-feira | 19.11.2020

Sexta-feira | 20.11.2020

JANTAR

Segunda-feira | 23.11.2020

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Carne	Bife de vaca à cervejaria com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos Soja, leite, ovo, pode conter vestígios de aipo
Peixe	Potas guisadas com batata cenoura e Ervilhas Alergénios: Moluscos, sulfitos
Vegetariano	Beringela recheada Alergénios: Sulfitos, vestígios de glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira | 24.11.2020

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 pode conter vestígios de aipo, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 25.11.2020

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Costeleta grelhada com arroz alegre Alergénios: Leite
Peixe	Pescada de cebolada com puré Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Rebentos de soja com batata-doce Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 26.11.2020

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, glúten

Sexta-feira | 27.11.2020

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
	Fricassé de legumes com castanhas Alergénios: Sulfitos, frutos de casca rija
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Segunda-feira | 23.11.2020

Terça-feira | 24.11.2020

Quarta-feira | 25.11.2020

Quinta-feira | 26.11.2020

Sexta-feira | 27.11.2020

Segunda-feira | 30.11.2020

JANTAR

Segunda-feira | 30.11.2020

Terça-feira | 01.12.2020

Terça-feira | 01.12.2020

Quarta-feira | 02.12.2020

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	Empadão de vitela (com arroz) Alergénios: Não contém
Peixe	Bacalhau à Brás Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Vegetariano	Mista de Grão Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 02.12.2020

Quinta-feira | 03.12.2020

Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfitos
Vegetariano	Paella de legumes Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 03.12.2020

Sexta-feira | 04.12.2020

Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Frango com castanhas e arroz de açafraão Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	Tortilha de peixe com espinafres Alergénios: Peixe, ovo, leite
Vegetariano	Curgete salteada com grão Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 04.12.2020

ALMOÇO

Segunda-feira | 07.12.2020

Terça-feira | 08.12.2020

Quarta-feira | 09.12.2020

Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Carne	Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite
Peixe	Marmotas fritas com feijão frade Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Vegetariano	Feijoada de alho francês Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 10.12.2020

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Espetadas de porco, grelhadas com esparguete Alergénios: Leite, glúten
Peixe	Perca no forno com batata a murro e brócolos Alergénios: Peixe, leite,
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 11.12.2020

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	Raia frita com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos pode conter vestígios de aipo, leite, ovo
Vegetariano	Beringela Recheada Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira | 07.12.2020

Terça-feira | 08.12.2020

Quarta-feira | 09.12.2020

Quinta-feira | 10.12.2020

Sexta-feira | 11.12.2020
