

ALMOÇO

Segunda-feira 11.01.2021	
Sopa	Ervilha Alergénios: Não contém
Carne	Bife de vaca grelhado com abacaxi arroz e batata frita Alergénios: Leite glúten, sulfitos
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira 12.01.2021	
Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Bife de porco com manga arroz e batata frita Alergénios: Glúten, leite, sulfitos
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira 13.01.2021	
Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou marisco
Carne	Tiras de frango com molho agri-doce com arroz de açafrão Alergénios: Sulfitos, soja, leite, ovo, glúten pode conter vestígios de aipo
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira 14.01.2021	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Carne	Fritada de porco com castanhas, arroz de feijão e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Sexta-feira 15.01.2021	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Carne	Bifinhos de peru com amêndoa arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, soja pode conter vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira 11.01.2021	
Sopa	Ervilha Alergénios: Não contém
Carne	Lombo de porco com ameixa arroz e batata frita Alergénios: Leite glúten, sulfitos
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira 12.01.2021	
Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Pato assado com laranja e arroz de miúdos Alergénios: Sulfitos, leite vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira 13.01.2021	
Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou marisco
Carne	Bife de alcatra com sementes de sésamo e abobora Alergénios: Sulfitos, sementes de sésamo
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira 14.01.2021	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Carne	Bifinhos de frango com castanhas Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Sexta-feira 15.01.2021	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Bacalhau a minhota com batata-doce pala e nabiça Alergénios: Sulfitos, peixe, pode conter vestígios de glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

ALMOÇO

Segunda-feira 18.01.2021	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Bacalhau com natas Alergénios: Sulfitos, peixe, leite, Crustáceos, mariscos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira 19.01.2021	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Miminhos de peru com cogumelos e batata frita Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten, leite
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira 20.01.2021	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Bife de frango enrolado com farinheira e massa penne Alergénios: Glúten, leite pode conter vestígios de peixe ou marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira 21.01.2021	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Perca com batata a murro e legumes Alergénios: Leite, peixe
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Sexta-feira 22.01.2021	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Carne	Lasanha de vaca com legumes Alergénios: Sulfitos, glúten, leite vestígios de soja
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira 18.01.2021	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Carne	Vitela à moda de Lafões Alergénios: Leite, sulfitos pode conter vestígios de glúten peixe marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira 19.01.2021	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Lombinhos de porco na brasa com batata-doce e nabiça Alergénios: Sulfitos, leite, pode conter vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira 20.01.2021	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Massa chinesa com novilho e camarão Alergénios: Glúten, leite, mariscos pode conter vestígios de peixe
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira 21.01.2021	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Carbonara Alergénios: Leite, sulfitos, glúten, ovo
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Sexta-feira 22.01.2021	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Carne	Peito de frango no forno com cogumelos Alergénios: Sulfitos, leite e pode conter vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

ALMOÇO

Segunda-feira 25.01.2021	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Escalope de vitela com molho de limão com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de peixe, marisco, glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira 26.01.2021	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	Salada de frango e bacon crocante com arroz de açafraão Alergénios: Sulfitos, glúten, ovo, leite
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira 27.01.2021	
Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	Panado de frango com molho de iogurte e couscous Alergénios: Leite, glúten, mostarda,
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira 28.01.2021	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	Strogonoff de vaca com cogumelos e arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Sexta-feira 29.01.2021	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Tentáculos de pota com batata a murro Alergénios: Peixe, glúten, molúsculos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira 25.01.2021	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Grelhada mista com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, leite
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira 26.01.2021	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Bacalhau no forno com batata a murro e brócolos Alergénios: Peixe, leite, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira 27.01.2021	
Sopa	Peixe Alergénios: Peixe vestígios de leite ou marisco
Carne	Lombinhos de porco, salteados com legumes e arroz Alergénios: Sulfitos, leite, pode conter vestígios de peixe, marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira 28.01.2021	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	Bife do pojadouro com molho de pimenta preta e arroz de grelos Alergénios: Leite, sulfitos pode conter vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Sexta-feira 29.01.2021	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Costeletas de porco com molho de orégãos e arroz salteado com espinafres e abóbora Alergénios: Sulfitos, leite pode conter vestígios de glúten, peixe ou marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Segunda-feira | 01.02.2021

Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Bife de porco com manga, arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira | 02.02.2021

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Filetes de pescada com batata-doce e pimenta Alergénios: Leite, sulfitos, peixe pode conter vestígios de glúten ou marisco
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 03.02.2021

Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Carne	Bife de peru com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 04.02.2021

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Bife de vaca á portuguesa com batata frita às rodelas Alergénios: Sulfitos, glúten, leite Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 05.02.2021

Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo
Carne	Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira | 01.02.2021

Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Feijoada de chocos Alergénios: Molúsculos, crustáceos, leite pode conter vestígios de glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira | 02.02.2021

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Miminhos de frango salteados com batata-doce laranja e coentros Alergénios: Sulfitos, leite pode conter vestígios de peixe, marisco, glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 03.02.2021

Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Carne	Entrecosto de porco a bairrada com batata corada Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 04.02.2021

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Tornedó de vitela com cogumelos e molho de café Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 05.02.2021

Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo
Carne	Strogonoff de peru com amêndoa arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite, frutos de casca rija
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten