

Semana 5



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	Alergenios: Leite giuteri, Surittos	
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte 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   logurte 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 agridoce com arroz	
	de açafrão Alergénios: Sulfitos, soja, leite, ovo, glúten pode conter vestígios de aipo	
Peixe	vestigios de aipo	
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte 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	
	germon sumcos, giatem	
Peixe		
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte 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	
Peixe	glúten	
-		
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte	
	Alergénios: Leite, glúten	

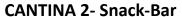
	JANTAR
	Segunda-feira   11.01.2021
Sopa	Ervilha Alergénios: Não contém
Carne	
	Lombo de porco com ameixa arroz e batata frita
	Alergénios: Leite glúten, sulfitos
Peixe	
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Terça-feira   12.01.2021
Sopa	Feijão com hortaliça
C	Alergénios: Não contém
Carne	Pato assado com laranja e arroz de miúdos Alergénios: Sulfitos, leite vestígios de glúten
	Aleigemos. Sumos, lette vestigios de giaten
Peixe	
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quarta-feira  13.01.2021
Sopa	Peixe
	<b>Alergénios:</b> 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   logurte
	Alergénios: Leite, glúten
-	Quinta-feira   14.01.2021
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Carne	- 0
	Bifinhos de frango com castanhas
	Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Sexta-feira   15.01.2021
Sopa	Agrião
	Alergénios: Não contém
Carne	-
- <del></del>	
Peixe	Bacalhau a minhota com batata-doce pala
. CIAC	nabiça

glúten

Sobremesa

Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite, glúten



Semana 6



## ALMOÇO

	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   logurte
	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   logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quarta-feira   20.01.2021
Sona	Quarta-lena   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   logurte
	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   logurte
	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   logurte
	Alergénios: Leite, glúten

## **JANTAR**

	JANTAK
	Segunda-feira   18.01.2021
Sopa	Legumes
	Alergénios: Não contém
Carne	Vitela à moda de Lafões
Carrie	Alergénios: Leite, sulfitos pode conter vestígios de
	glúten peixe marisco
Peixe	giuten peixe mansco
Peixe	
Calauauaaaa	
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Terça-feira   19.01.2021
Sopa	Lombardo
Зора	Alergénios: Não contém
Counc	
Carne	Lombinhos de porco na brasa com batata-
	doce e nabiça
	Alergénios: Sulfitos, leite, pode conter vestígios de
	glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quarta faira L 30 01 3031
	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
	vestigies de peixe
Peixe	
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quinta-feira   21.01.2021
Sopa	Espinafres
	Alergénios: Não contém
Carne	A NO. BETTIOS. 1440 CONTENT
Carrie	Carbonara
	Alergénios: Leite, sulfitos, glúten, ovo
Doive	
Peixe	
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Sexta-feira   22.01.2021
Cono	-
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   logurte
	Alergénios: Leite glúten

Alergénios: Leite, glúten



#### ALMOÇO

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

Tentáculos de pota com batata a murro Alergénios: Peixe, glúten, molúsculos

Fruta | Doce | logurte Alergénios: Leite, glúten

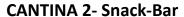
Peixe

Sobremesa

	JANTAR
	Segunda-feira   25.01.2021
Sopa	Hortaliça
<b>0</b>	Alergénios: Não contém
Carne	Grelhada mista com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, leite
Peixe	
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Terça-feira   26.01.2021
Sopa	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Bacalhau no forno com batata a murro e brócolos Alergénios: Peixe, leite, sulfitos
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte 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
	<b>arroz Alergénios:</b> Sulfitos, leite, pode conter vestígios de
Peixe	peixe, marisco
reixe	
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite, glúten
	Quinta-feira   28.01.2021
Sopa	Grão com couve
Carne	Alergénios: Não contém
Carrie	Bife do pojadouro com molho de pimenta preta e arroz de grelos
	Alergénios: Leite, sulfitos pode conter vestígios de glúten
Peixe	0.440

# Sobremesa Fruta | Doce | logurte 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 abobora			
	Alergénios: Sulfitos, leite pode conter vestígios de		
	glúten, peixe ou marisco		
Peixe			
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte		
	Alergénios: Leite, glúten		



Semana 8



Alergénios: Leite, glúten

	Segunda-feira   01.02.2021		JANTAR Segunda-feira   01.02.2021
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém	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	Carne	
Peixe		Peixe	Feijoada de chocos Alergénios: Molúsculos, crustáceos, leite pode conter vestígios de glúten
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite, glúten	Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite, glúten
	Terça-feira   02.02.2021		Terça-feira   02.02.2021
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém	Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	<u> </u>	Carne	Miminhos de frango salteados com batata- doce laranja e coentros Alergénios: Sulfitos, leite pode conter vestígios de peixe, marisco, glúten
Peixe	Filetes de pescada com batata-doce e pimenta Alergénios: Leite, sulfitos, peixe pode conter vestígios de glúten ou marisco	Peixe	pendy mensely greater
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite, glúten	Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite, glúten
	Quarta-feira   03.02.2021		Quarta-feira   03.02.2021
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém	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	Carne	Entrecosto de porco a bairrada com batata corada Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de glúten
Peixe	vestigios de giateir	Peixe	
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite, glúten	Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite, glúten
	Quinta-feira   04.02.2021		Quinta-feira   04.02.2021
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém	Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne		Carne	Tornedó de vitela com cogumelos e molho de café Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten
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	Peixe	
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite, glúten	Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite, glúten
	Sexta-feira   05.02.2021		Sexta-feira   05.02.2021
Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo	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	Carne	Strogonoff de peru com amêndoa arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite, frutos de casca rija
Peixe		Peixe	- g
Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite, glúten	Sobremesa	Fruta   Doce   logurte Alergénios: Leite glúten

Alergénios: Leite, glúten