

ALMOÇO

Segunda-feira | 01.05.2023

Terça-feira | 02.05.2023

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de atum e legumes Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	Perna de peru assada com batata assada Alergénios: sulfitos
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja e mostarda

Quarta-feira | 03.05.2023

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Peixe	Pescada mediterrâника com batata e verduras Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Bifinhos de peru em cebolada com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Broa com cogumelos e arroz de feijão Alergénios: Glúten, sulfitos

Quinta-feira | 04.05.2023

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Ensopado de lulas com puré de batata Alergénios: Moluscos, sulfitos, leite, ovo
Carne	Frango assado no forno com esparguete e legumes Alergénios: Sulfitos, vestígios de glúten, pode conter vestígios de leite, peixe ou mariscos
Vegetariano	Tachinho de soja e alecrim Alergénios: Sulfitos, soja

Sexta-feira | 05.05.2023

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau grelhado com batata e cenoura Alergénios: Peixe
Carne	Massa à Carbonara Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, soja, ovo
Vegetariano	Fava com chouriço/alheira (vegetariano)com arroz Alergénios: Sulfitos, aipo, glúten, soja

Sobremesa diária: Fruta | Doce | iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira | 01.05.2023

Terça-feira | 02.05.2023

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Abrótea à Gomes de Sá Alergénios: Peixe, ovo, leite
Carne	Arroz de aves Alergénios: soja, sulfitos
Vegetariano	Salada de quinoa e legumes Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 03.05.2023

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Peixe	Solha frita com salada russa Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou mariscos
Vegetariano	Fusilli com berinjela e feijão encarnado Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira | 04.05.2023

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Atum com feijão-frade Alergénios: Peixe, sulfitos, leite
Carne	Espetadas de peru assadas com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira | 05.05.2023

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de tamboril Alergénios: Peixe
Carne	Panados de Peru a milaneza Alergénios: Ovo, leite, glúten
Vegetariano	Risoto de alho e verduras com lentilhas Alergénios: Sulfitos,

ALMOÇO
Segunda-feira | 08.05.2023

Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Peixe	Pota à lagareiro com batata a murro e esparregado de espinafres Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	Bife de vaca à portuguesa com arroz Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Beringela recheada com batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja

Terça-feira | 09.05.2023

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Solha à delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite
Carne	Arroz de aldeia Alergénios: Sulfitos Soja, leite, ovo, pode conter vestígios de aipo
Vegetariano	Cozido vegetariano à portuguesa Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de aipo, soja

Quarta-feira | 10.05.2023

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Empadão com lascas de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, leite, ovo
Carne	Costeleta grelhada com arroz alegre Alergénios: Leite
Vegetariano	Rebentos de soja com batata-doce Alergénios: Soja, sulfitos

Quinta-feira | 11.05.2023

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão batata cozida) Alergénios: Sulfitos vestígios de leite, peixe ou marisco
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira | 12.05.2023

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Abrótea no forno com batatinha e brócolos Alergénios: Peixe
Carne	Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos
Vegetariano	Fricassé de legumes e feijão com batata Alergénios: Sulfitos,

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR
Segunda-feira | 08.05.2023

Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Peixe	Carapau grelhado com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Grelhada mista com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Alho francês à Brás (tofu, alho francês, batata) Alergénios: Soja

Terça-feira | 09.05.2023

Sopa	Caldo de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos
Peixe	Peixe á africana com arroz branco (medalhões de pescada) Alergénios: Peixe
Carne	Muamba (frango, curgete, feijão verde, farinha mandioca) Alergénios:
Vegetariano	Muamba vegetariana (Seitan, curgete, feijão verde, farinha mandioca) Alergénios: Glúten

Quarta-feira | 10.05.2023

Sopa	Turca de lentilhas (lentilhas, tomate, paprika, batata, cenoura) Alergénios: Não contém
Peixe	Eksili palamut com batata no forno (red-fish com legumes) Alergénios: Peixe, leite,
Carne	Assado turco de carne com puré de batata (pá de porco) Alergénios: Leite
Vegetariano	Barbunya pilaki com arroz branco (feijão branco, cenoura, batata, tomate) Alergénios: Sulfitos

Quinta-feira | 11.05.2023

Sopa	Chinesa (cogumelos, rebentos de soja, legumes) Alergénios: Soja
Peixe	Ginger Soy fish de arroz branco (peixe, gengibre, molho de soja) Alergénios: Peixe, soja
Carne	Arroz Chao chao de frango com legumes (frango, macedónia e milho) Alergénios: Ovo, Soja, leite
Vegetariano	Noodles de legumes com arroz e tofu Alergénios: Soja, sementes de sésamo

Sexta-feira | 12.05.2023

Sopa	Andina de batata e queijo (ervilhas, milho, queijo, batata) Alergénios: Leite
Peixe	Pescado encocado (perca com especiarias, leite coco) com arroz Alergénios: Peixe
Carne	Lomo saltado (carne vaca, batata, especiarias) Alergénios: Glúten, sulfitos, soja
Vegetariano	Tacu tacu (empadão de lentilhas e arroz) Alergénios: Sulfitos, aipo

JANTAR

Segunda-feira 15.05.2023	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Marmotas fritas com feijão-frade Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Carne	Perna de porco estufado com puré Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
Vegetariano	Batata-doce com esmagado de castanha e grão Alergénios: Sulfito
Terça-feira 16.05.2023	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de raia Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Stroganoff de peru com fusilli Alergénios: Sulfitos, glúten, leite,
Vegetariano	Lasanha vegetariana Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Quarta-feira 17.05.2023	
Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Peixe	Pescada cozida com batata e feijão verde Alergénios: Peixe, ovo, leite
Carne	Empadão de vitela (com arroz) Alergénios: Não contém
Vegetariano	Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona) Alergénios: Sulfito
Quinta-feira 18.05.2023	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
Vegetariano	Paella de legumes (cogumelos, ervilhas) Alergénios: Glúten, soja, sulfitos
Sexta-feira 19.05.2023	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Moqueca de peixe com arroz Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Frango com castanhas e batata assada Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco, leite
Vegetariano	Tofu de legumes salteados com arroz de açafrão Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Segunda-feira 15.05.2023	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Atum com feijão frade Alergénios: Sulfitos, peixe,
Carne	Esparguete à Bolonhesa Alergénios: Sulfitos, glúten,
Vegetariano	Jardineira de favas Alergénios: Sulfitos
Terça-feira 16.05.2023	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, glúten, vestígios de leite, crustáceos
Carne	Fritada de porco com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, leite,
Vegetariano	Pimentos recheados à mexicana (feijão preto, milho, cebola) com arroz Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira 17.05.2023	
Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Peixe	Abrótea estufada com migas de nabiça Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Espetada de peru grelhada com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, aipo
Vegetariano	Caril de grão com arroz Alergénios: Sulfitos
Quinta-feira 18.05.2023	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau grelhado com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e esparguete primavera) Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
Vegetariano	Tofu á lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja
Sexta-feira 19.05.2023	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Solha frita com salada de feijão-frade ou açorda Alergénios: Glúten, peixe, ovo, sulfitos
Carne	Vitela estufada com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Assado de lentilhas e legumes em crosta de broa com esparguete Alergénios: Sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

ALMOÇO

Segunda-feira | 22.05.2023

Terça-feira | 23.05.2023

Sopa	Curgete com feijão-verde
	Alergénios: Não contém
Peixe	Massada de peixe
	Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	Perna de peru com ervas aromáticas e arroz
	Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Tofu em molho agrioce com arroz
	Alergénios: Soja, glúten

Quarta-feira | 24.05.2023

Sopa	Nabiça
	Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de lulas
	Alergénios: Peixe, crustáceos, moluscos, sulfitos
Carne	Espetadas de porco, grelhadas com esparguete
	Alergénios: Leite, glúten
Vegetariano	Curgete e grão salteado com esparguete
	Alergénios: Sulfitos, glúten

Quinta-feira | 25.05.2023

Sopa	Espinafres
	Alergénios: Não contém
Peixe	Red fish em cama de grão com broa
	Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré
	Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite
Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes
	Alergénios: Sulfitos, soja

Sexta-feira | 26.05.2023

Sopa	Caldo verde
	Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Peixe	Raia frita com arroz de tomate
	Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Frango com feijão branco, couve-lombarda e batata
	Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígios de leite peixe ou marisco
Vegetariano	Feijão branco com chouriço/alheira (vegetariano) com arroz de tomate
	Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo

JANTAR

Segunda-feira | 22.05.2023

Terça-feira | 23.05.2023

Sopa	Curgete com feijão-verde
	Alergénios: Não contém
Peixe	Lulas de tomatada com puré de batata
	Alergénios: Moluscos, leite
Carne	Carne de vaca à primavera (arroz, ervilhas, cenoura)
	Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Rancho vegetariano
	Alergénios: Sulfitos, glúten

Quarta-feira | 24.05.2023

Sopa	Nabiça
	Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada frito com arroz de tomate
	Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Frango assado com batata no forno
	Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Caçarola de legumes
	Alergénios: Sulfitos, glúten

Quinta-feira | 25.05.2023

Sopa	Espinafres
	Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada
	Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	Estufado de Grão com Carne de Porco e arroz
	Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Massada de ervilhas e legumes (curgete, cenoura, alho francês)
	Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Sexta-feira | 26.05.2023

Sopa	Caldo verde
	Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Peixe	Pescada à Zé do pipo
	Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Carne	Arroz de Peru à antiga
	Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	Seitan à Brás
	Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten