



EMENTA			ALERGÉNIOS	Kcal
2ª	Sopa	Couve branca com cenoura	-	184
	Carne	Almôndegas de vaca estufadas C/ massa esparguete	Glúten, soja, leite	827
	Peixe	Solha no forno com salada russa	Peixe, glúten, ovo, mostarda	864
	Dieta	Perna de franfo ao natural c\ arroz e manteiga		810
	Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz alegre	Ovo, glúten	855
3ª	Sopa	Espinafres	-	172
	Carne	Pernil assado com batata corada	Glúten, leite	1200
	Peixe	Pasteis de bacalhau c\ arroz de feijão	Peixe, glúten, ovo	747
	Dieta	Filetes de Paloco Gratinado	Soja, glúten, leite	711
	Vegetariana	Hamburguer de Couve Flor e Queijo C/arroz alegre	Glúten, leite, ovo	789
4ª	Sopa	Alho francês	-	180
	Carne	Arroz de Aves	-	1002
	Peixe	Cação de coentrada com batata cozida	Peixe, glúten, sulfitos	818
	Dieta	Pescada cozida com brócolos e cenoura	Peixe	518
	Vegetariana	Ovos Verdes com arroz de legumes	Glúten, ovo, leite	745
5ª	Sopa	Macedonia	Sulfitos, glúten, soja	344
	Carne	Salsichas à lombardia e arroz de manteiga	Glúten, soja, leite	810
	Peixe	Abrotea estufada c\ legumes e batata cozida	Peixe	499
	Dieta	Carne de vaca cozida com legumes	-	845
	Vegetariana	Bolonhesa e soja	Glúten	729
6ª	Sopa	Nabo e agrião	-	190
	Carne	Febras de porco au piri-piri com batata frita e salada mista	-	1120
	Peixe	Bacalhau à Lagareiro	Peixe, ovo	625
	Dieta	Arroz de peixe simples	Peixe	645
	Vegetariana	Omolete de cogumelos com arroz de cenoura	Ovo, sulfitos	558

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



EMENTA			ALERGÉNIOS	Kcal
2ª	Sopa	Juliana	-	192
	Carne	Almofadinhas de carne c/ arroz de milho	Leite	885
	Peixe	Carapaus grelhados com batata cozida e brocolos	Peixe	885
	Dieta	Filetes de pescada gratinados	Peixe, glúten, leite	767
	Vegetariana	Caril de Legumes	glúten	349
3ª	Sopa	Feijão com hortaliça	-	305
	Carne	Lombo de Porco C/Batata Assada	Glúten, soja, ovo	834
	Peixe	Bacalhau C/ Natas	Peixe, ovo	709
	Dieta	Perna de frango corada simples com arroz de manteiga	Leite	810
	Vegetariana	Salada de batata c/ grão, couve lombardo e cenoura	Ovo, sulfitos	558
4ª	Sopa	Crema de ervilhas	-	192
	Carne	Rancho à Minhota	Glúten, soja, sulfitos	1030
	Peixe	Rissois de Pescada C/ arroz de cenoura	Peixe	738
	Dieta	Maruca cozida C/ batata cozida	Peixe	489
	Vegetariana	Lasanha de legumes	Glúten, leite, ovo	789
5ª	Sopa	Nabiças	-	179
	Carne	Alheira com batata Frita		645
	Peixe	Red-fish no forno c/ batata assada	Peixe	742
	Dieta	Bifinhos de Perú c/ arroz e Milho	Leite	620
	Vegetariana	Massa espiral com legumes salteados	Glúten	532
6ª	Sopa	Couve Penca	-	181
	Carne	Jardineira de Frango	-	818
	Peixe	Bacalhau à Zé do Pipo	Peixe, leite, sulfitos, ovo	717
	Dieta	Pescada Cozida com batata e feijão verde	Peixe	557
	Vegetariana	Ervilhas guisadas com ovo escalfado	Ovo, glúten, soja	482

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**



EMENTA			ALERGÉNIOS	Kcal
2ª	Sopa	Feijão verde	-	187
	Carne	Massa a Bolonhesa	Sulfitos	891
	Peixe	Solha grelhada com molho de limão e batata cozida	Peixe	610
	Dieta	Perna de porco estufada ao natural e arroz de legumes	-	883
	Vegetariana	Bolonhesa de Soja	Glúten, soja	807
3ª	Sopa	Nabo com Agrião	-	190
	Carne	Perna de Frango Assado com esparguete e salada Mista	Glúten	924
	Peixe	Bacalhau espiritual	Peixe, sulfitos, ovo	606
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde	Peixe	522
	Vegetariana	Crepes de legumes com arroz alegre	Glúten	532
4ª	Sopa	Crepe de cenoura		
	Carne	Salsichas á Lombardia		
	Peixe	Petinga c/ arroz de feijão		
	Dieta	Carne de Vaca cozida c/ legumes		
	Vegetariana	Caril de legumes		
5ª	Sopa	Courgette e cenouras	-	174
	Carne	Favas com Entrecosto e Enchidos	Glúten, soja, sulfitos	1497
	Peixe	Arroz e Peixe á marineiro	Peixe	683
	Dieta	Abrotea cozida C/ batatas e Broculos	Peixe	535
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com Ratatouille	Ovo	855
6ª	Sopa	Abóbora com massinhas	Glúten	298
	Carne	Costeletas de porco á salsicheiro	Glúten	565
	Peixe	Bacalhau cozido com todos	Peixe, ovo	807
	Dieta	Perna de frango Assada ao natural c/ arroz de manteiga	-	703
	Vegetariana	Hamburguer de Espinafres C/ massa espiral	Glúten, ovo, leite, aipo	918

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**



EMENTA			ALERGÉNIOS	Kcal
2^a	Sopa	Primavera	<i>Glúten</i>	288
	Carne	Frango de caril c/ arroz	-	1015
	Peixe	Filetes pescada no forno C/ arroz de tomate	<i>Peixe, ovo, glúten</i>	955
	Dieta	Vitela cozida com arroz branco e lombardo	-	845
	Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de ervilhas	<i>Glúten, ovo</i>	722
3^a	Sopa	Crema de Ervilhas	-	192
	Carne	Perú á Delicia C/ batata Corada	-	818
	Peixe	Bacalhau com natas	<i>Peixe, leite</i>	738
	Dieta	Solha Grelhada C/ arroz de legumes	<i>Peixe</i>	610
	Vegetariana	Rissois Vegetarianos (tofu e espinafres)	<i>soja, sulfitos, glúten, ovo</i>	615
4^a	Sopa	Lavrador	<i>glúten</i>	368
	Carne	Lasanha de vaca	<i>glúten, leite, soja, sulfitos</i>	862
	Peixe	Calamares com arroz de feijão	<i>peixe</i>	683
	Dieta	Filetes de pescada gratinados com puré	<i>peixe, glúten, leite</i>	767
	Vegetariana	Omelete de Cogumelos C/ arroz e cenoura	<i>ovo, sulfitos</i>	558
5^a	Sopa	Juliana	-	192
	Carne	Grelhada Mista (febras, salsicha e entremeada) arroz de ervilhas	<i>glúten, soja</i>	1094
	Peixe	Cardinal no forno c/ batata corada	<i>peixe</i>	725
	Dieta	Espetada de Perú C/ massa esparguete	<i>glúten</i>	565
	Vegetariana	Lasanha de Espinafres	<i>glúten, leite, ovo</i>	789
6^a	Sopa	Courgette e cenoura	-	174
	Carne	Frango C/ arroz e molho de cerveja	-	1002
	Peixe	Bacalhau C/ Broa	<i>peixe, glúten</i>	789
	Dieta	Lombo de Porco assado com arroz de legumes	-	883
	Vegetariana	Ratatouille	-	584

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**