

		EMENTA
2 ^a	Sopa	Feijão verde
	Carne	Pá de porco estufada c/ batata e arroz
	Peixe	Caldeirada de tintureira
	Vegetariano	Lasanha de legumes e soja
	Sobremesa	
3 ^a	Sopa	Puré de legumes
	Carne	Empadão de carne
	Peixe	Rissois de camarão c/ arroz de cenoura
	Vegetariano	Empadão de legumes
	Sobremesa	
4 ^a	Sopa	FERIADO
	Carne	
	Peixe	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
5 ^a	Sopa	LOMBARDO
	Carne	CARNE PORCO ASSADA C/ BATATA E ARROZ
	Peixe	PEIXE ESTUFADO C/ PURÉ
	Vegetariano	HAMBURGUER DE ESPINAFRE C/ BATATA E ARROZ
6 ^a	Sopa	CREME DE ABOBORA
	Carne	ALMONDEGAS C/ ESPARGUETE
	Peixe	PEIXE Á BRAS
	Vegetariano	LASANHA DE RATATUILLE C/ LEGUMES E SOJA

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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
2ª	Sopa	Creme de legumes
	Carne	Salsicha fresca grelhada c/ arroz
	Peixe	Pescada frita c/ arroz de tomate
	Vegetariano	Salada de f. frade c/ ervilha e ovo cozido
3ª	Sopa	Primavera
	Carne	Panadinhos porco c/ esparguete
	Peixe	Lombos de peixe c/ alecrim e puré
	Vegetariano	Legumes c/ cogumelos e natas
4ª	Sopa	feijão verde
	Carne	Perna de frango assada c/ arroz branco
	Peixe	Pasteis de bacalhau c/ arroz de tomate
	Vegetariano	legumes á bras
5ª	Sopa	Crene de legumes
	Carne	Esparguete á bolonhesa
	Peixe	Paloco á bras
	Vegetariano	Hamburguer espinafres c/ esparguete
6ª	Sopa	alho francês
	Carne	Carne porco á portuguesa
	Peixe	Salada de peixe c/ ovo
	Vegetariano	Alho francês á bras

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
2 ^a	Sopa	Creme de Ervilhas
	Carne	Arroz de Aves
	Peixe	Lasanha de Salmão
	Vegetariano	Salada de Grão com legumes
3 ^a	Sopa	Espinafres
	Carne	Arroz de carne á nortenha
	Peixe	Salada de Atum com Feijão Frade
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com alho francês, cenoura e arroz
4 ^a	Sopa	Feijão verde
	Carne	Esparguete à Bolonhesa
	Peixe	Red-Fish no forno com batata corada
	Vegetariano	Tofu com Natas e batata
5 ^a	Sopa	Grão com Espinafres
	Carne	Perna de Perú assada com batata assada
	Peixe	Arroz de Peixe com coentros e delicias do mar
	Vegetariano	Hamburguer de Couve flor com esparguete de cenoura
6 ^a	Sopa	Creme de Brócolos
	Carne	Feijoada de Carnes com arroz branco
	Peixe	Carapau Grelhado com batata cozida
	Vegetariano	Legumes com estufado de ervilhas

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
2 ^a	Sopa	Repolho
	Carne	Rojões de Porco salteada com pickles, azeitonas e batata frita
	Peixe	Pescada à Zé do Pipo com Puré de Batata
	Vegetariano	Rissóis de Tofú com arroz de cenoura
3 ^a	Sopa	Creme de abobora
	Carne	Empadão de Carne
	Peixe	Pastéis de Bacalhau com arroz de feijão
	Vegetariano	Rancho Vegetariano
4 ^a	Sopa	Puré de legumes
	Carne	Frango de tomatada com macarronete
	Peixe	Salada de peixe com batata, ervilha e legumes
	Vegetariano	Seitan de Cebolada com arroz
5 ^a	Sopa	Nabiças
	Carne	Arroz de Carnes
	Peixe	Filetes de Pescada no forno com batata assada
	Vegetariano	Almôndegas de vegetais com Esparguete
6 ^a	Sopa	Juliana de Legumes
	Carne	Bitoque de Porco com ovo estrelado, batata frita e arroz
	Peixe	Peixe no forno com batata corada
	Vegetariano	Lasanha de cogumelos e espinafres

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
2 ^a	Sopa	Caldo Verde
	Carne	Carne de Vaca estufada com arroz de cenoura
	Peixe	Bolonhesa de Atum
	Vegetariano	Caril de Legumes com soja e arroz branco
3 ^a	Sopa	Puré de Legumes
	Carne	Rancho de Carnes
	Peixe	Rissóis de Camarão com Arroz de Espinafres
	Vegetariano	Courgettes recheada com mistura chinesa
4 ^a	Sopa	Espinafres
	Carne	Hamburguer de Vaca grelhado com molho de cogumelos e arroz de ervilhas e cenoura
	Peixe	Bacalhau com Espinafres gratinado no forno
	Vegetariano	Pataniscas vegetarianas com Arroz de ervilhas e cenoura
5 ^a	Sopa	Couve Flor com Cenoura
	Carne	Pá de Porco assado com Arroz
	Peixe	Cardinal estufado com puré de batata
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com cenoura e lombardo
6 ^a	Sopa	Grão com Nabijas
	Carne	Frango assada com Arroz de sultanas
	Peixe	Peixe à Brás
	Vegetariano	Lasanha de Ratatouille de legumes, rebentos de soja e cogumelos

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.