



Semana de 18 a 22 de Março de 2019

ALMOÇO



18-03-2019

Sopa	LEGUMES
Carne	ALHEIRA COM OVO ESTRELADO E ARROZ
Peixe	PEIXE À BRÁS
Dieta	COXINHAS DE FRANGO COM MASSA TRICOLOR
Vegetariano Ovolactovegetariana	LEGUMES ASSADOS COM QUEIJO

**FELIZ
DIA DO
PAI**



20-03-2019

Sopa	JULIANA
Carne	CARNE DE VACA NO TACHO COM BACON E COUVE CORAÇÃO, ARROZ BRANCO
Peixe	FRITADA MISTA DE PEIXE COM AÇORDA
Dieta	PERU ASSADO NO FORNO AO NATURAL COM ESPARGUETE
Vegetariano Ovolactovegetariana	OVOS MEXIDOS COM SALSA E COGUMELOS

21-03-2019

Sopa	COUVE FLOR
Carne	FRANGO NO FORNO COM ARROZ E BATATA FRITA
Peixe	FILETES DE PESCADA DOURADOS COM SALADA RUSSA
Dieta	SOLHA GRELHADA COM ARROZ DE LEGUMES
Vegetariano Ovolactovegetariana	RATATOUILLE DE TOFU COM MASSA ESPIRAL

22-03-2019

Sopa	LEGUMES
Carne	ROTI DE PERU ASSADO COM ESPARREGADO E BATATA ASSADA
Peixe	CARAPUS GRELHADOS COM MOLHO À ESPANHOLA E BATATA COZIDA
Dieta	FEBRAS GRELHADAS COM MOLHO DE LIMÃO COM ARROZ
Vegetariano Ovolactovegetariana	FOLHADO DE LEGUMES COM MACARRÃO

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.





Semana de 18 a 22 de Março de 2019

JANTAR

18-03-2019

Sopa	LEGUMES
Carne	ALHEIRA COM OVO ESTRELADO E ARROZ
Peixe	PEIXE À BRÁS
Vegetariano	LEGUMES ASSADOS COM QUEIJO
Ovolactovegetariana	

**FELIZ
DIA DO
PAI**



20-03-2019

Sopa	JULIANA
Carne	CARNE DE VACA NO TACHO COM BACON E COUVE CORAÇÃO, ARROZ BRANCO
Peixe	FRITADA MISTA DE PEIXE COM AÇORDA
Vegetariano	OVOS MEXIDOS COM SALSA E COGUMELOS
Ovolactovegetariana	

21-03-2019

Sopa	COUVE FLOR
Carne	FRANGO NO FORNO COM ARROZ E BATATA FRITA
Peixe	FILETES DE PESCADA DOURADOS COM SALADA RUSSA
Vegetariano	RATATOUILLE DE TOFU COM MASSA ESPIRAL
Ovolactovegetariana	

22-03-2019

Sopa	LEGUMES
Carne	ROTI DE PERU ASSADO COM ESPARREGADO E BATATA ASSADA
Peixe	CARAPAU GRELHADOS COM MOLHO À ESPANHOLA E BATATA COZIDA
Vegetariano	FOLHADO DE LEGUMES COM MACARRÃO
Ovolactovegetariana	

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.





Semana de 25 a 29 de Março de 2019

ALMOÇO



25-03-2019	Sopa	LEGUMES
	Carne	ESCALOPES DE VACA À CAFÉ COM ARROZ DE CENOURA
	Peixe	TINTUREIRA PANADA COM AÇORDA
	Dieta	BADEJO GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES
	Vegetariano Ovolactovegetariana	HAMBÚGUER VEGETARIANO COM MASSA FUSILLI E LEGUMES SALTEADOS
26-03-2019	Sopa	GRÃO COM ESPINAFRE
	Carne	PÁ DE PORCO ASSADA COM ARROZ DE CHOURIÇO
	Peixe	TENTACULOS DE POTA À LAGAREIRO COM BATATA A MURRO
	Dieta	FEBRAS DE PORCO GRELHADAS COM MASSA FUSILLI
	Vegetariano Ovolactovegetariana	EMPADÃO DE SOJA
27-03-2019	Sopa	PEIXE COM COENTROS
	Carne	ARROZ À VALÊNCIANA
	Peixe	SALMÃO COM CROSTA DE BROA, OREGÃOS E BATATA AO GOMO SALTEADA
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
	Vegetariano Ovolactovegetariana	RATATOUILLE DE TOFU
28-03-2019	Sopa	FEIJÃO COM HORTALIÇA
	Carne	COSTEleta PANADA COM ARROZ DE ERVILHAS
	Peixe	LASANHA DE ATUM COM ESPINAFRES
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ESPARGUETE
	Vegetariano Ovolactovegetariana	FEIJOADA VEGETARIANA (FEIJÃO VERMELHO E SOJA)
29-03-2019	Sopa	COUVE PORTUGUESA
	Carne	HAMBURGUER MISTO COM MOLHO DE COGUMELOS, ARROZ E BATATA FRITA
	Peixe	SOLHA NO FORNO À DELICIA
	Dieta	SALMÃO GRELHADO COM BATATA E LEGUMES
	Vegetariano Ovolactovegetariana	QUICHE DE LEGUMES

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.





Semana de 25 a 29 de Março de 2019 JANTAR



25-03-2019	Sopa	LEGUMES
	Carne	ESCALOPES DE VACA À CAFÉ COM ARROZ DE CENOURA
	Peixe	TINTUREIRA PANADA COM AÇORDA
	Vegetariano	HAMBÚGUER VEGETARIANO COM MASSA FUSILLI E LEGUMES SALTEADOS
	Ovolactovegetariana	
26-03-2019	Sopa	GRÃO COM ESPINAFRE
	Carne	PÁ DE PORCO ASSADA COM ARROZ DE CHOURIÇO
	Peixe	TENTACULOS DE POTA À LAGAREIRO COM BATATA A MURRO
	Vegetariano	EMPADÃO DE SOJA
	Ovolactovegetariana	
27-03-2019	Sopa	PEIXE COM COENTROS
	Carne	ARROZ À VALÊNCIANA
	Peixe	SALMÃO COM CROSTA DE BROA, OREGÃOS E BATATA AO GOMO SALTEADA
	Vegetariano	RATATOUILLE DE TOFU
	Ovolactovegetariana	
28-03-2019	Sopa	ALFACE
	Carne	COSTEleta PANADA COM ARROZ DE ERVILHAS
	Peixe	LASANHA DE ATUM COM ESPINAFRES
	Vegetariano	FEIJOADA VEGETARIANA (FEIJÃO VERMELHO E SOJA)
	Ovolactovegetariana	
29-03-2019	Sopa	COUVE PORTUGUESA
	Carne	HAMBURGUER MISTO COM MOLHO DE COGUMELOS, ARROZ E BATATA FRITA
	Peixe	SOLHA NO FORNO À DELICIA
	Vegetariano	QUICHE DE LEGUMES
	Ovolactovegetariana	

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.





Semana de 01 a 05 de Abril de 2019

ALMOÇO

01-04-2019	Sopa	LEGUMES
	Carne	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA
	Peixe	PEIXE À BRÁS
	Dieta	ABROTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
	Vegetariano Ovolactovegetariana	TOFU GUISADO COM MASSA
02-04-2019	Sopa	MASSINHAS COM LEGUMES
	Carne	ARROZ DE PATO À PORTUGUESA
	Peixe	RED FISH ASSADO NO FORNO À PADEIRO
	Dieta	COSTELETAS DE PORCO GRELHADAS COM ESPARGUETE
	Vegetariano Ovolactovegetariana	ESTUFADO DE LEGUMES COM BATATA SALTEADA
03-04-2019	Sopa	CENOURA COM ALHO FRANCÊS
	Carne	GRELHADA MISTA DE CARNES COM ARROZ E BATATA FRITA
	Peixe	FRITADA MISTA DE PEIXE COM ARROZ DE FEIJOCA
	Dieta	ARINCA GRELHADA COM BATATA E LEGUMES
	Vegetariano Ovolactovegetariana	GRÃO DE BICO COM CUSCUZ ,ALHO FRANCÊS E CENOURA RALADA
04-04-2019	Sopa	ABÓBORA COM FEIJÃO VERDE
	Carne	FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES
	Peixe	TRANCHES DE PEIXE GRATINADOS COM PURE DE BATATA
	Dieta	BIFINHOS DE PERU GRELHADOS COM MASSA FUSSILI
	Vegetariano Ovolactovegetariana	SOJA ESTUFADA COM MACARRONETE E SALADA
05-04-2019	Sopa	FEIJÃO ENCARNADO COM HORTALIÇA
	Carne	CARNE DE VACA À HUNGARA
	Peixe	TORTILHA DE PEIXE E DELICIAS DO MAR
	Dieta	SOLHA CORADA COM ARROZ DE ERVILHAS
	Vegetariano Ovolactovegetariana	HAMBURGUER VEGETARIANO COM PURÉ DE BATATA

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.





Semana de 01 a 05 de Abril de 2019

JANTAR

01-04-2019	Sopa	LEGUMES
	Carne	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA
	Peixe	PEIXE À BRÁS
	Vegetariano	TOFU GUISADO COM MASSA
	Ovolactovegetariana	
02-04-2019	Sopa	MASSINHAS COM LEGUMES
	Carne	ARROZ DE PATO À PORTUGUESA
	Peixe	RED FISH ASSADO NO FORNO À PADEIRO
	Vegetariano	ESTUFADO DE LEGUMES COM BATATA SALTEADA
	Ovolactovegetariana	
03-04-2019	Sopa	CENOURA COM ALHO FRANCÊS
	Carne	GRELHADA MISTA DE CARNES COM ARROZ E BATATA FRITA
	Peixe	FRITADA MISTA DE PEIXE COM ARROZ DE FEIJOCA
	Vegetariano	GRÃO DE BICO COM CUSCUZ ,ALHO FRANCÊS E CENOURA RALADA
	Ovolactovegetariana	
04-04-2019	Sopa	ABÓBORA COM FEIJÃO VERDE
	Carne	FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES
	Peixe	TRANCHES DE PEIXE GRATINADOS COM PURE DE BATATA
	Vegetariano	SOJA ESTUFADA COM MACARRONETE E SALADA
	Ovolactovegetariana	
05-04-2019	Sopa	FEIJÃO ENCARNADO COM HORTALIÇA
	Carne	CARNE DE VACA À HUNGARA
	Peixe	TORTILHA DE PEIXE E DELICIAS DO MAR
	Vegetariano	HAMBURGUER VEGETARIANO COM PURÉ DE BATATA
	Ovolactovegetariana	

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.





Semana de 08 a 12 de Abril de 2019

ALMOÇO

08-04-2019	Sopa	COUVE PENCA
	Carne	BITOQUE DE PORCO COM BATATA FRITA E ARROZ
	Peixe	SALMÃO ASSADO COM PIMENTOS E PURÉ DE BATATA
	Dieta	SALMÃO GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES
	Vegetariano	FOLHADO DE LEGUMES COM ARROZ
	Ovolactovegetariana	
09-04-2019	Sopa	GRÃO COM NABIÇA
	Carne	PÁ DE PORCO ASSADA COM MOLHO DE AMEIXA E FUSILLI
	Peixe	SALGADOS MISTOS COM ARROZ DE TOMATE
	Dieta	HAMBÚRGUER DE AVES GRELHADO COM FUSILLI E LEGUMES
	Vegetariano	ERVILHAS ESTUFADAS COM SOJA
	Ovolactovegetariana	
10-04-2019	Sopa	JULIANA
	Carne	PERNINHAS DE FRANGO NO FORNO COM ARROZ
	Peixe	CARAPAUZINHOS FRITOS COM MOLHO DE ESCABECHE E MIGAS DE FEIJÃO FRADE
	Dieta	RED FISH COZIDO COM BATATA COZIDA E LOMBARDO COZIDO
	Vegetariano	RATATOUILLE DE TOFU COM FRUTOS SECOS E LOMBARDO COZIDO
	Ovolactovegetariana	
11-04-2019	Sopa	CALDO VERDE
	Carne	ESPARGUETE À BOLONHESA
	Peixe	PESCADA À GOMES DE SÁ
	Dieta	FEBRAS DE PORCO GRELHADAS COM ESPARGUETE
	Vegetariano	COGUMELOS GRATINADOS COM QUEIJO E ARROZ
	Ovolactovegetariana	
12-04-2019	Sopa	COUVE FLOR
	Carne	FRANGO Á PASSARINHO COM ARROZ BRANCO
	Peixe	TINTUREIRA PANADA COM AÇORDA DE COENTROS
	Dieta	PEIXE GRELHADO COM BATATA E LEGUMES COZIDOS
	Vegetariano	HAMBURGUER VEGETARIANO COM ARROZ
	Ovolactovegetariana	

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.





Semana de 08 a 12 de Abril de 2019 JANTAR

08-04-2019	Sopa	COUVE PENCA COM MASSA
	Carne	BITOQUE DE PORCO COM BATATA FRITA E ARROZ
	Peixe	SALMÃO ASSADO COM PIMENTOS E PURÉ DE BATATA
	Vegetariano	FOLHADO DE LEGUMES COM ARROZ
	Ovolactovegetariana	
09-04-2019	Sopa	GRÃO COM NABIÇA
	Carne	PÁ DE PORCO ASSADA COM AMEIXA E FUSILLI
	Peixe	SALGADOS MISTOS COM ARROZ DE TOMATE
	Vegetariano	ERVILHAS ESTUADAS COM SOJA
	Ovolactovegetariana	
10-04-2019	Sopa	JULIANA
	Carne	STROGONOFF DE PERÚ COM COGUMELOS E ARROZ BRANCO
	Peixe	RED FISH ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE LOMBARDO
	Vegetariano	RATATOUILLE DE TOFU COM FRUTOS SECOS E LOMBARDO COZIDO
	Ovolactovegetariana	
11-04-2019	Sopa	CALDO VERDE
	Carne	ESPARGUETE À BOLONHESA
	Peixe	PESCADA À GOMES DE SÁ
	Vegetariano	COGUMELOS GRATINADOS COM QUEIJO E ARROZ
	Ovolactovegetariana	
12-04-2019	Sopa	COUVE FLOR
	Carne	FRANGO Á PASSARINHO COM ARROZ BRANCO
	Peixe	TINTUREIRA PANADA COM AÇORDA DE COENTROS
	Vegetariano	HAMBURGUER VEGETARIANO COM ARROZ
	Ovolactovegetariana	

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.





Semana de 15 a 19 de Abril de 2019
ALMOÇO

15-04-2019

Sopa	CREME DE CENOURA COM FEIJÃO VERDE
Carne	FRANGO GUIADO COM ESPARGUETE
Peixe	LASANHA DE SALMÃO COM ALHO FRANCES
Dieta	ARROZ DE AVES AO NATURAL
Vegetariano	CAÇAROLA DE GRÃO COM TOFU E LEGUMES
Ovolactovegetariana	

16-04-2019

Sopa	FEIJÃO ENCARNADO COM COUVE PORTUGUESA
Carne	PERU ASSADO NO FORNO COM LARANJA E BATATINHA AO GOMO
Peixe	EMPADÃO DE ATUM COM ARROZ
Dieta	BADEJO GRELHADO COM BATATA E LEGUMES COZIDOS
Vegetariano	ESPARGUETE SALTEADO COM CENOURA RIPADA , SOJA E ERVILHAS
Ovolactovegetariana	

17-04-2019

Sopa	FEIJÃO BRANCO COM ESPINAFRE
Carne	PERNINHA DE FRANGO ASSADA COM ARROZ E BATATA FRITA
Peixe	BACALHAU COM NATAS
Dieta	COZIDO SIMPLES
Vegetariano	TORTILHA DE LEGUMES
Ovolactovegetariana	

18-04-2019

Sopa	ALHO FRANCÊS
Carne	PÁ DE PORCO ASSADA Á PADEIRO
Peixe	PEIXE À BRÁS
Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
Vegetariano	BRÁS DE LEGUMES
Ovolactovegetariana	

Feliz Páscoa!





Semana de 15 a 19 de Abril de 2019
JANTAR

15-04-2019	Sopa	CREME DE CENOURA COM FEIJÃO VERDE
	Carne	FRANGO GUIADO COM ESPARGUETE
	Peixe	SALADA DE SALMÃO COM BATATA ,ERVILHAS, CENOURA E FEIJÃO VERDE
	Vegetariano	CAÇAROLA DE GRÃO COM SEITAN E LEGUMES
	Ovolactovegetariana	
16-04-2019	Sopa	FEIJÃO ENCARNADO COM COUVE PORTUGUESA
	Carne	PERU ASSADO COM CENOURA ,CEBOLA E BATATA NO FORNO
	Peixe	RIBALDO NO FORNO COM BACON E ARROZ DE SALSA
	Vegetariano	ESPARGUETE SALTEADO COM CENOURA RIPADA , SOJA E ERVILHAS
	Ovolactovegetariana	
17-04-2019	Sopa	FEIJÃO BRANCO COM ESPIANFRE
	Carne	BORREGO ASSADO Á PADEIRO COM PURÉ MISTO (BATATA E CENOURA)
	Peixe	LINGUADO GRELHADO COM MOLHO DE MANTEIGA ,BATATA COZIDA E BRÓCOLOS
	Vegetariano	BERINGELA RECHEADA DE SEITAN COM FARFALLE COZIDO
	Ovolactovegetariana	
18-04-2019	Sopa	ALHO FRANCÊS
	Carne	PERNA DE PORCO E BATATA ASSADA Á PADEIRO
	Peixe	CALDEIRADA DE BACALHAU COM PIMENTOS
	Vegetariano	BRÁS DE LEGUMES
	Ovolactovegetariana	

Feliz Páscoa!





Semana de 22 a 26 de Abril de 2019

ALMOÇO

22-04-2019

Sopa	CALDO VERDE
Carne	PERNA DE FRANGO ASSADA COM ESPARGUETE
Peixe	ARGOLAS DE POTA COM ARROZ DE TOMATE
Dieta	PEIXE GRELHADO COM BATATA E LEGUMES
Vegetariano	CAÇAROLA DE GRÃO COM TOFU E LEGUMES
Ovolactovegetariana	

23-04-2019

Sopa	NABIÇA
Carne	CARNE DE VACA ESTUFADA À FATIA COM PURÉ DE BATATA
Peixe	LASANHA DE ATUM COM ESPINAFRES
Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO
Vegetariano	ESPARGUETE SALTEADO COM CENOURA RIPADA , SOJA E ERVILHAS
Ovolactovegetariana	

24-04-2019

Sopa	JULIANA
Carne	EMPADÃO DE CARNE COM ESPINAFRES
Peixe	MEIA DESFEITA DE PALOCO (BATATA, CENOURA, ERVILHAS E OVO COZIDO)
Dieta	ABROTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
Vegetariano	TORTILHA DE LEGUMES
Ovolactovegetariana	

25 DE ABRIL



26-04-2019

Sopa	LEGUMES
Carne	FEBRAS DE PORCO AO PIRI PIRI COM ARROZ DE ERVILHAS
Peixe	CARAPAS GRELHADOS COM BATATA ENSALSADA
Dieta	CARNE DE VACA ESTUFADA AO NATURAL COM ESPARGUETE
Vegetariano	CARIL DE FEIJÃO BRANCO COM LEGUMES E ARROZ
Ovolactovegetariana	

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.





Semana de 22 a 26 de Abril de 2019
JANTAR



22-04-2019

Sopa	CALDO VERDE
Carne	PERNA DE FRANGO ASSADA COM ESPARGUETE
Peixe	ARGOLAS DE POTA COM ARROZ DE TOMATE
Vegetariano	CAÇAROLA DE GRÃO COM SEITAN E LEGUMES
Ovolactovegetariana	

23-04-2019

Sopa	NABIÇA
Carne	CARNE DE VACA ESTUFADA À FATIA COM PURÉ DE BATATA
Peixe	LASANHA DE ATUM COM ESPINAFRES
Vegetariano	ESPARGUETE SALTEADO COM CENOURA RIPADA , SOJA E ERVILHAS
Ovolactovegetariana	

24-04-2019

Sopa	JULIANA
Carne	EMPADÃO DE CARNE COM ESPINAFRES
Peixe	MEIA DESFEITA DE PALOCO (BATATA, CENOURA, ERVILHAS E OVO COZIDO)
Vegetariano	TORTILHA DE LEGUMES
Ovolactovegetariana	

25 DE ABRIL

26-04-2019

Sopa	MINISTRONE
Carne	FEBRAS DE PORCO AO PIRI PIRI COM ARROZ DE ERVILHAS
Peixe	CARAPAS GRELHADOS COM BATATA ENSALSADA
Vegetariano	CARIL DE FEIJÃO BRANCO COM LEGUMES E ARROZ
Ovolactovegetariana	

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

