



## Semana de 06 a 10 Janeiro de 2020 ALMOÇO



06-01-2020	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	ERVILHAS FRANGO ASSADO COM ARROZ E BATATA FRITA RED FISH NO FORNO COM BATATA ASSADA SALADA FRIA DE FRANGO (FRANGO ,MASSA ,PESSEGO E ANANÁS ) PATANISCAS DE LEGUMES COM ARROZ DE TOMATE
07-01-2020	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	LAVRADOR ALMÔNDEGAS ESTUFADAS COM ESPARGUETE SOLHA Á DELICIA COM PURÉ BATATA FEBRAS GRELHADAS COM ARROZ BRANCO COURGETTES ESTUFADAS COM VEGETAIS E ESMAGADA DE GRÃO
08-01-2020	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	CREME DE ALHO FRANCÊS CARNE DE PORCO ASSADA Á PADEIRO COM BATATA AOS GOMOS PALOCO Á BRÁS MEDALHÕES DE PESCADA COM ERVAS AROMÁTICAS E BATATA COZIDA TOMATES RECHEADOS COM LEGUMES E QUEIJO
09-01-2020	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	CALDO VERDE PERÚ ESTUFADO COM MASSA LASANHA DE SALMÃO COZIDO SIMPLES RISSOIS DE TOFÚ
10-01-2020	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	BRÓCOLOS CARNE DE VACA Á MORANGÓ PEIXE ASSADO NO FORNO COM BATATA E CENOURA SALTEADA CARAPAUS GRELHADOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES QUICHE DE ESPINAFRE COM ERVILHAS E MILHO

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





## Semana de 06 a 10 Janeiro de 2020 Jantar



06-01-2020	Sopa	ERVILHAS
	Carne	FRANGO ASSADO COM ARROZ E BATATA FRITA
	Peixe	RED FISH NO FORNO COM BATATA ASSADA
	Vegetariano	PATANISCAS DE LEGUMES COM ARROZ DE TOMATE
	Ovolactovegetariana	
07-01-2020	Sopa	LAVRADOR
	Carne	ALMÔNDEGAS ESTUFADAS COM ESPARGUETE
	Peixe	SOLHA Á DELICIA COM PURÉ BATATA
	Vegetariano	COURGETTES ESTUFADAS COM VEGETAIS E ESMAGADA DE GRÃO
	Ovolactovegetariana	
08-01-2020	Sopa	CREME DE ALHO FRANCÊS
	Carne	CARNE DE PORCO ASSADA Á PADEIRO COM BATATA AOS GOMOS
	Peixe	PALOCO Á BRÁS
	Vegetariano	TOMATES RECHEADOS COM LEGUMES E QUEIJO
	Ovolactovegetariana	
09-01-2020	Sopa	CALDO VERDE
	Carne	PERÚ ESTUFADO COM MASSA
	Peixe	LASANHA DE SALMÃO
	Vegetariano	RISSOIS DE TOFÚ
	Ovolactovegetariana	
10-01-2020	Sopa	BRÓCOLOS
	Carne	CARNE DE VACA Á MORANGÓ
	Peixe	PEIXE ASSADO NO FORNO COM BATATA E CENOURA SALTEADA
	Vegetariano	QUICHE DE ESPINAFRE COM ERVILHAS E MILHO
	Ovolactovegetariana	

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





## Semana de 13 a 17 Janeiro 2020

### ALMOÇO

<b>13-01-2020</b>	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	CREME DE ABÓBORA COM MASSINHA E HORTELÃ CARIL DE FRANGO COM ARROZ BRANCO MEDALHÕES DE PESCADA COM BROA E BATATA SALTEADA PEIXE COZIDO COM BATATA COZIDA E LEGUMES MASSA GRATINADA COM COGUMELOS E LEGUMES
<b>14-01-2020</b>	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	JULIANA ENTRECOSTO GUISADO COM ARROZ PRIMAVERA BACALHAU Á GOMES DE SÁ PERNAS DE FRANGO CORADO SIMPLES E COUVE BRUXELAS CHILLI DE SOJA COM ARROZ INTEGRAL E LEGUMES ESTUFADOS
<b>15-01-2020</b>	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	CALDO VERDE CARNE DE PORCO NO TACHO C/ BACON E COUVE CORAÇÃO COM ARROZ BRANCO CARAPAUZINHOS COM AÇORDA DE TOMATE E COENTROS SOLHA NA CHAPA COM FEIJÃO VERDE CARIL DE LENTILHAS COM TOFU ,MILHO E ARROZ INTEGRAL
<b>16-01-2020</b>	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	COUVE FLÔR EMPADÃO DE CARNE EM ARROZ EM CAMA DE LEGUMES ARROZ DE PEIXE COM DELICIAS DO MAR E COENTROS COSTELETAS DE PORCO GRELHADAS COM ESPARGUETE RATATOUILLE COM MASSA ESPIRAL
<b>17-01-2020</b>	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	ALHO FRANCÊS PATO ASSADO COM LARANJA E ARROZ DE LOMBARDO FILETES DOURADOS COM SALADA RUSSA MEDALHÕES NO FORNO COM LIMÃO E BATATINHA ASSADA AO NATURAL C/LEGUMES TIRINHAS DE SEITAN COM LEGUMES

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





## Semana de 13 a 17 Janeiro 2020 JANTAR

13-01-2020	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	CREME DE ABÓBORA COM MASSINHA E HORTELÃ CARIL DE FRANGO COM ARROZ BRANCO MEDALHÕES DE PESCADA COM BROA E BATATA SALTEADA MASSA GRATINADA COM COGUMELOS E LEGUMES
14-01-2020	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	JULIANA ENTRECOSTO GUISADO COM ARROZ PRIMAVERA BACALHAU Á GOMES DE SÁ CHILLI DE SOJA COM ARROZ INTEGRAL E LEGUMES ESTUFADOS
15-01-2020	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	CALDO VERDE CARNE DE PORCO NO TACHO C/ BACON E COUVE CORAÇÃO COM ARROZ BRANCO CARAPAUZINHOS COM AÇORDA DE TOMATE E COENTROS CARIL DE LENTILHAS COM TOFU ,MILHO E ARROZ INTEGRAL
16-01-2020	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	COUVE FLÔR EMPADÃO DE CARNE EM ARROZ EM CAMA DE LEGUMES ARROZ DE PEIXE COM DELICIAS DO MAR E COENTROS RATATOUILLE COM MASSA ESPIRAL
17-01-2020	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	ALHO FRANCÊS PATO ASSADO COM LARANJA E ARROZ DE LOMBARDO FILETES DOURADOS COM SALADA RUSSA TIRINHAS DE SEITAN COM LEGUMES

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





## Semana de 20 a 24 Janeiro 2020 ALMOÇO

20-01-2020	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	LEGUMES STROGONOFF COM ARROZ BRANCO BACALHAU ALBARDADO COM ARROZ DE FEIJÃO E COENTROS ESCALOPES DE AVES GRELHADOS COM ESPIRAIS TRICOLOR HAMBURGUER VEGETARIANO C/ESPIRAIS TRICOLOR E LEGUMES SALTEADOS
21-01-2020	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	FEIJÃO VERDE FAVAS GUISADAS COM ENTRECOSTO E CHOURIÇO BACALHAU COM NATAS RED FISH COZIDO COM BRÓCOLOS E BATATA COZIDA QUICHE DE LEGUMES
22-01-2020	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	PEIXE COM COENTROS FRANGO ASSADO COM BATATA FRITA PESCADA DE FRICASSÉ COM ARROZ DE LEGUMES ESCALOPES DE PORCO GRELHADAS COM ARROZ BRANCO E LEGUMES ALHO FRANCÊS Á BRÁS
23-01-2020	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	COUVE COM FEIJÃO EMPADÃO DE AVES COM ESPINAFRE MEDALHÕES DE PEIXE PANADOS COM SALADA RUSSA PESCADA GRELHADA COM SALADA RUSSA FEIJOADA VEGETARIANA
24-01-2020	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	NABIÇA FEBRAS DE PORCO COM MOLHO DE CAFÉ E ESPARGUETE BADEJO ESTUFADO COM PIMENTOS E BATATA COZIDA ESCALOPES DE VACA GRELHADOS COM ARROZ BRANCO E CENOURA BABY BERINGELA RECHEADA COM COGUMELOS E COURGETTE

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




**Semana de 20 a 24 Janeiro 2020**  
**Jantar**

20-01-2020	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	LEGUMES STROGONOFF COM ARROZ BRANCO BACALHAU ALBARDADO COM ARROZ DE FEIJÃO E COENTROS HAMBURGUER VEGETARIANO C/ESPIRAIS TRICOLOR E LEGUMES SALTEADOS
21-01-2020	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	FEIJÃO VERDE FAVAS GUISADAS COM ENTRECOSTO E CHOURIÇO BACALHAU COM NATAS QUICHE DE LEGUMES
22-01-2020	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	PEIXE COM COENTROS FRANGO ASSADO COM BATATA FRITA PESCADA DE FRICASSÉ COM ARROZ DE LEGUMES ALHO FRANCÊS Á BRÁS
23-01-2020	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	COUVE COM FEIJÃO EMPADÃO DE AVES COM ESPINAFRE MEDALHÕES DE PEIXE PANADOS COM SALADA RUSSA FEIJOADA VEGETARIANA
24-01-2020	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	NABIÇA FEBRAS DE PORCO COM MOLHO DE CAFÉ E ESPARGUETE BADEJO ESTUFADO COM PIMENTOS E BATATA COZIDA BERINGELA RECHEADA COM COGUMELOS E COURGETTE

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




**Semana de 27 a 31 Janeiro 2020**  
**ALMOÇO**

27-01-2020	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	CREME DE CENOURA COM HORTELÃ HAMBURGUER MISTO GRELHADO COM QUEIJO PESCADA Á BULHÃO PATO COM BATATA SALTEADA SALMÃO GRELHADO COM MOLHO DE LIMÃO E COENTROS C/BATATA COZIDA GUISADO DE SEITAN COM MASSA
28-01-2020	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	LEGUMES PANADINHOS Á MILANEZA SOLHA AU MEUNIER COM LEGUMES ESCALOPES DE PORCO GRELHADOS COM ESPARGUETE E LEGUMES ESTUFADINHO DE LEGUMES
29-01-2020	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	COUVE PENCA PERNA DE PERÚ ASSADA COM LARANJA E ARROZ DE SULTANAS PEIXE Á BRÁS BORREGO ESTUFADO AO NATURAL COM HORTELÃ E PURÉ DE BATATA MISTO GRÃO COM COUSCOUS ,ALHO FRANCÊS E CENOURA RALADA
30-01-2020	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	FEIJÃO VERDE ESPARGUETE Á BOLONHESA COM COGUMELOS JARDINEIRA DE POTA ABRÓTEA ASSADA AO NATURAL COM LEGUMES MACARRONADA DE SOJA COM LEGUMES
31-01-2020	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	ESPINAFRE COM GRÃO GOULASH Á HUNGARA LASANHA DE ATUM BIFINHOS DE AVES GRELHADOS COM ARROZ BRANCO E COUVE BRUXELAS PIMENTOS RECHEADOS

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





por uma vida mais saudável

Eurest  
PARA  
UMA VIDA  
MAIS  
SAUDÁVEL



## Semana de 27 a 31 Janeiro 2020 Jantar



27-01-2020	Sopa	CREME DE CENOURA COM HORTELÃ
	Carne	HAMBURGUER MISTO GRELHADO COM QUEIJO
	Peixe	PESCADA Á BULHÃO PATO COM BATATA SALTEADA
	Vegetariano	GUISSADO DE SEITAN COM MASSA
	Ovolactovegetariana	
28-01-2020	Sopa	LEGUMES
	Carne	PANADINHOS Á MILANEZA
	Peixe	SOLHA AU MEUNIER COM LEGUMES
	Vegetariano	ESTUFADINHO DE LEGUMES
	Ovolactovegetariana	
29-01-2020	Sopa	COUVE PENCA
	Carne	PERNA DE PERÚ ASSADA COM LARANJA E ARROZ DE SULTANAS
	Peixe	PEIXE Á BRÁS
	Vegetariano	GRÃO COM COUSCOUS ,ALHO FRANCÊS E CENOURA RALADA
	Ovolactovegetariana	
30-01-2020	Sopa	FEIJÃO VERDE
	Carne	ESPARGUETE Á BOLONHESA COM COGUMELOS
	Peixe	JARDINEIRA DE POTA
	Vegetariano	MACARRONADA DE SOJA COM LEGUMES
	Ovolactovegetariana	
31-01-2020	Sopa	ESPINAFORE COM GRÃO
	Carne	GOULASH Á HUNGARA
	Peixe	LASANHA DE ATUM
	Vegetariano	PIMENTOS RECHEADOS
	Ovolactovegetariana	

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




**Semana de 03 a 07 Fevereiro 2020  
ALMOÇO**


<b>03-02-2020</b>	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	COUVE PENCA COM MASSA BITOQUE DE PORCO COM OVO ESTRELADO E BATATA FRITA SALMÃO NO FORNO COM PIMENTOS E PURÉ DE BATATA PEIXE GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES CROQUETES DE LENTILHAS COM ARROZ DE FEIJÃO E CENOURA RALADA
<b>04-02-2020</b>	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	GRÃO COM NABIÇA PÁ DE PORCO ASSADA COM AMEIXA E FUSILLI MASSADA DE PEIXE COM DELICIAS DO MAR E COENTROS HAMBÚRGUER DE AVES GRELHADAS COM MASSA E LEGUMES ERVILHAS ESTUFADAS COM SOJA
<b>05-02-2020</b>	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	JULIANA STROGONOFF DE PERÚ COM COGUMELOS E ARROZ BRANCO RED FISH ASSADO NO FORNO COM BATATA E LOMBARDO ESTUFADO PEIXE COZIDO COM BATATA E LEGUMES COZIDOS RATATOUILLE DE TOFU COM FRUTOS SECOS
<b>06-02-2020</b>	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	CALDO VERDE COSTOLETAS Á SALSICHEIRO COM ARROZ DE CENOURA FEIJOADA DE POTA COM ARROZ BRANCO COSTELETAS GRELHADAS COM ARROZ BRANCO E LEGUMES MOUSSAKA DE BRINGELA E SOJA COM CENOURA RALADA (Lasanha Grega)
<b>07-02-2020</b>	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano Ovolactovegetariana	COUVE FLÔR FRANGO Á PASSARINHO COM ARROZ DE XAU XAU TINTUREIRA DE COENTRADA COM BATATINHA COZIDA PEIXE GRELHADO COM MACEDÓNIA E BATATA GRATINADO DE BATATA DOCE ,COGUMELOS E ERVILHAS

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




**Semana de 03 a 07 Fevereiro 2020  
Jantar**

<b>03-02-2020</b>	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	COUVE PENCA COM MASSA BITOQUE DE PORCO COM OVO ESTRELADO E BATATA FRITA SALMÃO NO FORNO COM PIMENTOS E PURÉ DE BATATA CROQUETES DE LENTILHAS COM ARROZ DE FEIJÃO E CENOURA RALADA
<b>04-02-2020</b>	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	GRÃO COM NABIÇA PÁ DE PORCO ASSADA COM AMEIXA E FUSILLI MASSADA DE PEIXE COM DELICIAS DO MAR E COENTROS ERVILHAS ESTUFADAS COM SOJA
<b>05-02-2020</b>	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	JULIANA STROGONOFF DE PERÚ COM COGUMELOS E ARROZ BRANCO RED FISH ASSADO NO FORNO COM BATATA E LOMBARDO ESTUFADO RATATOUILLE DE TOFU COM FRUTOS SECOS
<b>06-02-2020</b>	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	CALDO VERDE COSTOLETAS Á SALSICHEIRO COM ARROZ DE CENOURA FEIJOADA DE POTA COM ARROZ BRANCO MOUSSAKA DE BRINGELA E SOJA COM CENOURA RALADA (Lasanha Grega)
<b>07-02-2020</b>	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	COUVE FLÔR FRANGO Á PASSARINHO COM ARROZ DE XAU XAU TINTUREIRA DE COENTRADA COM BATATINHA COZIDA GRATINADO DE BATATA DOCE ,COGUMELOS E ERVILHAS

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





## Semana de 10 a 14 Fevereiro 2020 ALMOÇO

<b>10-02-2020</b>	Sopa	CREME DE CENOURA COM FEIJÃO VERDE
	Carne	FRANGO GUISADO COM ESPARGUETE
	Peixe	SALADA DE PEIXE COM BATATA, ERVILHAS, CENOURA E FEIJÃO VERDE
	Dieta	ARROZ DE AVES AO NATURAL COM CENOURA COZIDA
	Vegetariano Ovolactovegetariana	CAÇAROLA DE GRÃO COM SEITAN E LEGUMES
<b>11-02-2020</b>	Sopa	COUVE COM FEIJÃO
	Carne	PERÚ ASSADO COM CENOURA E CEBOLA, COM BATATA Á PADEIRO
	Peixe	RIBALDO NO FORNO COM BACON E ARROZ DE SALSA
	Dieta	PEIXE GRELHADO COM BATATA COZIDA E COUVE BRUXELAS
	Vegetariano Ovolactovegetariana	ESPARGUETE SALTEADO COM SOJA, CENOURA RIPADA E ERVILHAS
<b>12-02-2020</b>	Sopa	FEIJÃO BRANCO COM ESPINAFRE
	Carne	BORREGO ASSADO Á PADEIRO COM PURÉ MISTO (BATATA E CENOURA)
	Peixe	SOLHA GRELHADA COM MOLHO DE MANTEIGA E COENTROS, BATATA E BRÓCOLOS
	Dieta	BIFINHOS DE AVES COM ESPARGURTE E COUVE FLOR
	Vegetariano Ovolactovegetariana	BERINGELA RECHEADA DE SEITAN COM MASSA
<b>13-02-2020</b>	Sopa	ALHO FRANCÊS
	Carne	PERNA DE PORCO ASSADA COM MIGAS DE FEIJÃO
	Peixe	CALDEIRADA DE BACALHAU COM PIMENTOS
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
	Vegetariano Ovolactovegetariana	BRÁS DE LEGUMES
<b>14-02-2020</b>	Sopa	LEGUMES
	Carne	ROLO DE CARNE COM ESPARGUETE
	Peixe	PEIXE Á BRÁS
	Dieta	PERNINHAS DE FRANGO NO FORNO CORADAS
	Vegetariano Ovolactovegetariana	PICADINHO DE LEGUMES

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





por uma vida mais saudável



## Semana de 10 a 14 Fevereiro 2020 Jantar



10-02-2020	Sopa	CREME DE CENOURA COM FEIJÃO VERDE
	Carne	FRANGO GUISADO COM ESPARGUETE
	Peixe	SALADA DE PEIXE COM BATATA ,ERVILHAS,CENOURA E FEIJÃO VERDE
	Vegetariano	
	Ovolactovegetariana	CAÇAROLA DE GRÃO COM SEITAN E LEGUMES
11-02-2020	Sopa	COUVE COM FEIJÃO
	Carne	PERÚ ASSADO COM CENOURA E CEBOLA ,COM BATATA Á PADEIRO
	Peixe	RIBALDO NO FORNO COM BACON E ARROZ DE SALSA
	Vegetariano	
	Ovolactovegetariana	ESPARGUETE SALTEADO COM SOJA ,CENOURA RIPADA E ERVILHAS
12-02-2020	Sopa	FEIJÃO BRANCO COM ESPINAFRE
	Carne	BORREGO ASSADO Á PADEIRO COM PURÉ MISTO (BATATA E CENOURA)
	Peixe	SOLHA GRELHADA COM MOLHO DE MANTEIGA E COENTROS ,BATATA E BRÓCULOS
	Vegetariano	
	Ovolactovegetariana	BERINGELA RECHEADA DE SEITAN COM MASSA
13-02-2020	Sopa	ALHO FRANCÊS
	Carne	PERNA DE PORCO ASSADA COM MIGAS DE FEIJÃO
	Peixe	CALDEIRADA DE BACALHAU COM PIMENTOS
	Vegetariano	
	Ovolactovegetariana	BRÁS DE LEGUMES
14-02-2020	Sopa	LEGUMES
	Carne	ROLO DE CARNE COM ESPARGUETE
	Peixe	PEIXE Á BRÁS
	Vegetariano	
	Ovolactovegetariana	PICADINHO DE LEGUMES

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






 Semana de 17 a 21 Fevereiro 2020  
**ALMOÇO**
**17-02-2020**

Sopa	HORTALIÇA
Carne	JARDINEIRA DE PORCO
Peixe	TORTILHA DE PEIXE COM DELICIAS DO MAR
Dieta	PEIXE ESTUFADO AO NATURAL COM BATATA E LOMBARDO
Vegetariano	STROGONOFF DE LEGUMES
Ovolactovegetariana	

**18-02-2020**

Sopa	MINESTRONE
Carne	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM QUEIJO E ARROZ BRANCO
Peixe	ATUM COM SALADA DE FEIJÃO FRADE ,BATATA E OVO COZIDO
Dieta	PEITO DE FRANGOGRELHADO COM ARROZ BRANCO E LEGUMES
Vegetariano	ESTUFADO DE LEGUMES COM BATATA SALTEADA
Ovolactovegetariana	

**19-02-2020**

Sopa	CENOURA COM ALHO FRANCÊS
Carne	PERNA DE PERÚ ASSADA COM LARANJA E ARROZ DE PASSAS
Peixe	PASTEIS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE COM COENTROS
Dieta	SOLHA NA CHAPA COM BATATA SALTEADA EM AZEITE E ALHO
Vegetariano	GRÃO DE BICO COM COUSCOUS , ALHO FRANCÊS E CENOURA
Ovolactovegetariana	

**20-02-2020**

Sopa	LEGUMES
Carne	PANADINHOS DE PORCO Á MILANEZA
Peixe	POSTA DE BADEJO AU MEUNIER COM BATATINHA SALTEADA
Dieta	COZIDO SIMPLES
Vegetariano	SEITAN GUISADO COM MASSA
Ovolactovegetariana	

**21-02-2020**

Sopa	LAVRADOR
Carne	ALMÔNDEGAS ESTUFADAS COM ESPARGUETE
Peixe	SOLHA Á DELICIA COM PURÉ BATATA
Dieta	FEBRAS GRELHADAS COM ARROZ BRANCO
Vegetariano	COURGETTES ESTUFADAS COM VEGETAIS E ESMAGADA DE GRÃO
Ovolactovegetariana	

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





por uma vida mais saudável



## Semana de 17 a 21 Fevereiro 2020 JANTAR



17-02-2020	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	HORTALIÇA JARDINEIRA DE PORCO TORTILHA DE PEIXE COM DELICIAS DO MAR STROGONOFF DE LEGUMES
18-02-2020	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	MINESTRONE HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM QUEIJO E ARROZ BRANCO ATUM COM SALADA DE FEIJÃO FRADE ,BATATA E OVO COZIDO ESTUFADO DE LEGUMES COM BATATA SALTEADA
19-02-2020	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	CENOURA COM ALHO FRANCÊS PERNA DE PERÚ ASSADA COM LARANJA E ARROZ DE PASSAS PASTEIS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE COM COENTROS GRÃO DE BICO COM COUSCOUS , ALHO FRANCÊS E CENOURA
20-02-2020	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	LEGUMES PANADINHOS DE PORCO Á MILANEZA POSTA DE BADEJO AU MEUNIER COM BATATINHA SALTEADA SEITAN GUISADO COM MASSA
21-02-2020	Sopa Carne Peixe Vegetariano Ovolactovegetariana	LAVRADOR ALMÔNDEGAS ESTUFADAS COM ESPARGUETE SOLHA Á DELICIA COM PURÉ BATATA COURGETTES ESTUFADAS COM VEGETAIS E ESMAGADA DE GRÃO

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

