

| | | |
|------------|------------------------------------|--|
| 02-03-2020 | Sopa | CREME DE CENOURA |
| | Carne | FEBRAS DE PORCO À SALSICHEIRO COM ARROZ ALEGRE |
| | Peixe | PEIXE À BRÁS |
| | Dieta | PEIXE GRELHADO COM BATATA E LEGUMES |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | ESTUFADO DE SOJA COM ARROZ |

| | | |
|------------|------------------------------------|--|
| 03-03-2020 | Sopa | GRÃO COM ESPINAFRES |
| | Carne | ALHEIRA COM OVO ESTRELADO, ARROZ E BATATA FRITA |
| | Peixe | MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM BACON, ANANÁS E PURE DE BATATA |
| | Dieta | PERNA DE FRANGO CORADA COM ARROZ |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | LEGUMES ASSADOS COM GRÃO E CROSTA DE PÃO RALADO |

| | | |
|------------|------------------------------------|--|
| 04-03-2020 | Sopa | CALDO VERDE |
| | Carne | EMPADÃO DE CARNE (PURÉ) |
| | Peixe | TINTUREIRA PANADA COM AÇORDA DE COENTROS |
| | Dieta | PEIXE COZIDO COM BATATA E LEGUMES |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | TORTILHA DE LEGUMES |

| | | |
|------------|------------------------------------|---|
| 05-03-2020 | Sopa | CREME DE ALHO FRANCÊS |
| | Carne | FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ESPARGUETE |
| | Peixe | CARAPAUZINHO FRITO COM ARROZ DE TOMATE |
| | Dieta | COZIDO SIMPLES |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | RATATOUILLE DE TOFU COM MASSA ESPIRAL |

| | | |
|------------|------------------------------------|--|
| 06-03-2020 | Sopa | COUVE COM FEIJÃO |
| | Carne | ARROZ DE AVES À ANTIGA PORTUGUESA |
| | Peixe | FILETES DE PESCADA GRATINADOS COM PURE DE BATATA |
| | Dieta | PESCADA NO FORNO SIMPLES COM BATATA COZIDA |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | FOLHADO DE LEGUMES COM MACARRÃO |

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



| | | |
|------------|------------------------------------|--|
| 02-03-2020 | Sopa | CREME DE CENOURA |
| | Carne | FEBRAS DE PORCO À SALSICHEIRO COM ARROZ ALEGRE |
| | Peixe | PEIXE À BRÁS |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | ESTUFADO DE SOJA COM ARROZ |
| 03-03-2020 | Sopa | CALDO VERDE |
| | Carne | ALHEIRA COM OVO ESTRELADO, ARROZ E BATATA FRITA |
| | Peixe | MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM BACON, ANANÁS E PURE DE BATATA |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | LEGUMES ASSADOS COM GRÃO E CROSTA DE PÃO RALADO |
| 04-03-2020 | Sopa | JULIANA |
| | Carne | EMPADÃO DE CARNE (PURÉ) |
| | Peixe | TINTUREIRA PANADA COM AÇORDA DE COENTROS |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | TORTILHA DE LEGUMES |
| 05-03-2020 | Sopa | COUVE FLOR |
| | Carne | FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ESPARGUETE |
| | Peixe | CARAPAUZINHO FRITO COM ARROZ DE TOMATE |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | RATATOUILLE DE TOFU COM MASSA ESPIRAL |
| 06-03-2020 | Sopa | COUVE COM FEIJÃO |
| | Carne | ARROZ DE AVES À ANTIGA PORTUGUESA |
| | Peixe | FILETES DE PESCADA GRATINADOS COM PURE DE BATATA |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | FOLHADO DE LEGUMES COM MACARRÃO |

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



| | | |
|------------|------------------------------------|---|
| 09-03-2020 | Sopa | COUVE FLOR |
| | Carne | TIRINHAS DE CARNE VACA ESTUFADA COM COGUMELOS, NATAS E ARROZ BRANCO |
| | Peixe | RED FISH NO FORNO COM BATATINHA CORADA |
| | Dieta | ESCALOPES DE AVES GRELHADOS COM MASSA FUSSILI E ESPARREGADO |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | HAMBÚRGUER VEGETARIANO COM MASSA FUSILLI E LEGUMES SALTEADOS |
| 10-03-2020 | Sopa | ABÓBORA COM ERVILHAS |
| | Carne | PANADINHOS DE CARNE COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO |
| | Peixe | LULAS ESTUFADAS COM PURE DE BATATA |
| | Dieta | ABRÓTEA ESTUFADA SIMPLES COM BATATA E LEGUMES |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | STROGONOFF DE TOFU COM MASSA |
| 11-03-2020 | Sopa | COUVE LOMBARDA |
| | Carne | ROJÕES DE PORCO COM MIGAS À BEIRÃ (FEIJÃO FRADE, BROA E COUVE) |
| | Peixe | EMPADÃO DE ATUM COM ARROZ |
| | Dieta | PERNA DE FRANGO CORADA AO NATURAL COM ESPARGUETE |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | QUICHE DE ESPINAFRES |
| 12-03-2020 | Sopa | PEIXE COM COENTROS |
| | Carne | ROLO DE CARNE AROMATIZADO COM OREGÃOS E ARROZ DE CENOURA |
| | Peixe | TORTILHA DE PEIXE COM CAMARÃO E DELICIAS DO MAR |
| | Dieta | SALMÃO GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES (KETA) |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | FEIJOADA VEGETARIANA (FEIJÃO VERMELHO E SOJA) |
| 13-03-2020 | Sopa | FEIJÃO COM HORTALIÇA |
| | Carne | CARNE DE PORCO À PORTUGUESA |
| | Peixe | FRITADA MISTA DE PEIXE COM AÇORDA DE COENTROS |
| | Dieta | ESCALOPES DE VACA GRELHADOS COM ARROZ BRANCO |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | BOLONHESA DE SOJA COM COGUMELOS |

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



| | | |
|------------|---------------------|---|
| 09-03-2020 | Sopa | COUVE FLOR |
| | Carne | TIRINHAS DE CARNE VACA ESTUFADA COM COGUMELOS, NATAS E ARROZ BRANCO |
| | Peixe | RED FISH NO FORNO COM BATATINHA CORADA |
| | Vegetariano | HAMBÚGUER VEGETARIANO COM MASSA FUSILLI E LEGUMES SALTEADOS |
| | Ovolactovegetariana | |
| 10-03-2020 | Sopa | ABÓBORA COM ERVILHAS |
| | Carne | PANADINHOS DE CARNE COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO |
| | Peixe | LULAS ESTUFADAS COM PURE DE BATATA |
| | Vegetariano | STROGONOFF DE TOFU COM MASSA |
| | Ovolactovegetariana | |
| 11-03-2020 | Sopa | COUVE LOMBARDA |
| | Carne | ROJÕES DE PORCO COM MIGAS À BEIRÃ (FEIJÃO FRADE, BROA E COUVE) |
| | Peixe | EMPADÃO DE ATUM COM ARROZ |
| | Vegetariano | QUICHE DE ESPINAFRES |
| | Ovolactovegetariana | |
| 12-03-2020 | Sopa | PEIXE COM COENTROS |
| | Carne | ROLO DE CARNE AROMATIZADO COM OREGÃOS E ARROZ DE CENOURA |
| | Peixe | TORTILHA DE PEIXE COM CAMARÃO E DELICIAS DO MAR |
| | Vegetariano | FEIJOADA VEGETARIANA (FEIJÃO VERMELHO E SOJA) |
| | Ovolactovegetariana | |
| 13-03-2020 | Sopa | FEIJÃO COM HORTALIÇA |
| | Carne | CARNE DE PORCO À PORTUGUESA |
| | Peixe | FRITADA MISTA DE PEIXE COM AÇORDA DE COENTROS |
| | Vegetariano | BOLONHESA DE SOJA COM COGUMELOS |
| | Ovolactovegetariana | |

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



| | | |
|------------|------------------------------------|--|
| 16-03-2020 | Sopa | FEIJÃO VERDE |
| | Carne | HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM QUEIJO E ARROZ |
| | Peixe | PESCADA À ZÉ DO PIPO |
| | Dieta | PEIXE COZIDO COM BATATA E LEGUMES |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | LASANHA VEGETARIANA |

| | | |
|------------|------------------------------------|--|
| 17-03-2020 | Sopa | MASSINHAS COM LEGUMES |
| | Carne | CARNE DE VACA À RIO TINTO COM ARROZ E PÃO TORRADO |
| | Peixe | MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM PIMENTOS E BATATA SALTEADA |
| | Dieta | COZIDO SIMPLES |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | TORTILHA DE VEGETAIS COM TOFU |

| | | |
|------------|------------------------------------|---|
| 18-03-2020 | Sopa | GRÃO COM ESPINAFRES |
| | Carne | FRANGO NO FORNO COM LIMÃO E BATATA PALA-PALA |
| | Peixe | SOLHA À DELICIA |
| | Dieta | PESCADA NO FORNO AO NATURAL COM LEGUMES COZIDOS |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | EMPADÃO DE SOJA (PURE) |



| | | |
|------------|------------------------------------|--|
| 20-03-2020 | Sopa | ALHO FRANCÊS |
| | Carne | GRELHADA MISTA COM ARROZ E BATATA FRITA |
| | Peixe | PATANISCAS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE |
| | Dieta | SOLHA NO FORNO AO NATURAL COM BATATA E LEGUMES |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | HAMBURGUER VEGETARIANO |

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



| | | |
|------------|------------------------------------|--|
| 16-03-2020 | Sopa | FEIJÃO VERDE |
| | Carne | HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM QUEIJO E ARROZ |
| | Peixe | PESCADA À ZÉ DO PIPO |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | LASANHA VEGETARIANA |

| | | |
|------------|------------------------------------|--|
| 17-03-2020 | Sopa | MASSINHAS COM LEGUMES |
| | Carne | CARNE DE VACA À RIO TINTO COM ARROZ E PÃO TORRADO |
| | Peixe | MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM PIMENTOS E BATATA SALTEADA |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | TORTILHA DE VEGETAIS COM TOFU |

| | | |
|------------|------------------------------------|--|
| 18-03-2020 | Sopa | GRÃO COM ESPINAFRES |
| | Carne | FRANGO NO FORNO COM LIMÃO E BATATA PALA-PALA |
| | Peixe | SOLHA À DELICIA |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | EMPADÃO DE SOJA (PURE) |



| | | |
|------------|------------------------------------|--|
| 20-03-2020 | Sopa | ALHO FRANCÊS |
| | Carne | GRELHADA MISTA COM ARROZ E BATATA FRITA |
| | Peixe | PATANISCAS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | HAMBURGUER VEGETARIANO |

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



| | | |
|------------|------------------------------------|---|
| 23-03-2020 | Sopa | NABIÇAS |
| | Carne | ESPARGUETE À BOLONHESA COM MOLHO DE TOMATE E QUEIJO RALADO |
| | Peixe | BACALHAU ESPIRITUAL |
| | Dieta | PERNA DE FRANGO CORADA SIMPLES COM ARROZ BRANCO |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | FOLHADO DE LEGUMES COM ARROZ |
| 24-03-2020 | Sopa | LEGUMES |
| | Carne | CARNE DE PORCO ASSADA COM PURE DE MAÇA E ARROZ DE SALSA |
| | Peixe | FILETES DOURADOS COM ARROZ DE TOMATE |
| | Dieta | SALMÃO GRELHADO COM BATATA E LEGUMES (KETA) |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | ERVILHAS ESTUFADAS COM SOJA |
| 25-03-2020 | Sopa | JULIANA |
| | Carne | STROGONOFF DE FRANGO COM COGUMELOS E ARROZ |
| | Peixe | RED FISH ASSADO NO FORNO À PADEIRO |
| | Dieta | BIFINHOS DE PORCO GRELHADOS COM ESPARGUETE |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | RATATOUILLE DE TOFU COM FRUTOS SECOS E LOMBARDO COZIDO |
| 26-03-2020 | Sopa | CALDO VERDE |
| | Carne | MOELAS ESTUFADAS COM ARROZ E BATATA FRITA |
| | Peixe | MEDALHÕES DE PESADA COM MOLHO DE DELICIAS DO MAR E PURE DE BATATA |
| | Dieta | PEIXE COZIDO COM BATATA E LEGUMES |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | COGUMELOS GRATINADOS COM QUEIJO E ARROZ |
| 27-03-2020 | Sopa | CREME DE ERVILHAS |
| | Carne | FRANGO Á PASSARINHO COM ARROZ BRANCO |
| | Peixe | TINTUREIRA PANADA COM AÇORDA DE COENTROS |
| | Dieta | VITELA ESTUFADA SIMPLES COM ALHO FRANCÊS E MASSA |
| | Vegetariano Ovolactovegetariana | HAMBURGUER VEGETARIANO COM ARROZ |

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



Semana de 23 a 27 de Março de 2020

JANTAR

| | | |
|------------|---------------------|---|
| 23-03-2020 | Sopa | NABIÇAS |
| | Carne | ESPARGUETE À BOLONHESA COM MOLHO DE TOMATE E QUEIJO RALADO |
| | Peixe | SALMÃO ASSADO COM PIMENTOS E PURÉ DE BATATA |
| | Vegetariano | FOLHADO DE LEGUMES COM ARROZ |
| | Ovolactovegetariana | |
| 24-03-2020 | Sopa | LEGUMES |
| | Carne | PÁ DE PORCO ASSADA COM AMEIXA E FUSILLI |
| | Peixe | FILETES DOURADOS COM ARROZ DE TOMATE |
| | Vegetariano | ERVILHAS ESTUADAS COM SOJA |
| | Ovolactovegetariana | |
| 25-03-2020 | 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 | |
| 26-03-2020 | Sopa | CALDO VERDE |
| | Carne | MOELAS ESTUFADAS COM ARROZ E BATATA FRITA |
| | Peixe | MEDALHÕES DE PESADA COM MOLHO DE DELICIAS DO MAR E PURE DE BATATA |
| | Vegetariano | COGUMELOS GRATINADOS COM QUEIJO E ARROZ |
| | Ovolactovegetariana | |
| 27-03-2020 | Sopa | CREME DE ERVILHAS |
| | 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.

