



Produto														
	Glúten	Crustáceos	Ovo	Peixe	Amendoins	Soja	Leite e derivados	Frutos de casca rija	Aipo e derivados	Mostarda e derivados	Sementes Sésamo	SO ₂ e Sulfitos	Tremoços	Moluscos
Sopas														
Sopa de feijão branco e couve portuguesa														
Sopa de feijão-verde														
Sopa de alho francês c/ couve branca														
Sopa de brócolos														
Sopa de grão de bico														
Sopa de Abóbora e Espinafres														
Sopa de feijão vermelho														
Sopa de couve-flor														
Sopa de ervilha														
Sopa de couve-Lombarda														
Pratos vegetarianos														
Tortilha de batata, ovo e queijo			•				•							
Peixinhos da horta	•		•											
Bolonhesa de lentilhas	•		•			•								
Empadão de soja	•		•			•	•	•			•	•		
Salteado de cogumelos com pimento, espinafres e cebola														
Massa de grão-de-bico, repolho, cenoura e curgete	•		!											
Salada de batata, grão, brócolos e cenoura														
Feijoada Vegetariana	•					•		•			•	•		
Gratinado de legumes c/ broa e queijo	•		•				•							
Hambúrguer de Soja e Limão grelhado	•		•			•			•	•		•		
Omelete de espinafres, alho francês e cenoura			•											
Acompanhamento														
Arroz Branco														
Arroz Chau-Chau			•			•	•			•				
Feijão Preto	•					•	•					•		
Arroz Primavera														
Batata Salteada														
Massa salteada	•		!											
Pratos de peixe														
Salada Russa de Atum e ovo			•	•								•		
Filetes de Pescada/Pescada Dourada	•		•	•			•							
Pescada no forno				•										
Empadão de atum			•	•			•							
Salada de Atum, ovo, Feijão Frade, batata cozida e molho verde			•	•										
Bacalhau à Gomes de Sá			•	•										
Massa gratinada de atum	•		!	•			•							
Empadão de peixe			•	•			•							
Salmão no forno				•										
Empadão de bacalhau			•	•			•							
Pescada à Poveira				•										
Bacalhau à Bras			•	•										
Atum à Bras			•	•										
Bacalhau no forno com molho bechamel				•			•							
Pratos de carne														
Massa à lavrador	•		!			•	•					•		
Arroz de pato	!					•	•					•		
Peitinho de Frango Estufado com cogumelos	•					•								
Strogonoff de frango														
Strogonoff de peru														
Almondegas estufadas	•					•						•		
Bife de Peru Grelhado														
Vitela Estufada														
Bifinhos de Porco Estufados com Cogumelos														
Arroz à Valenciana	!					•	•					•		•
Rancho	•		!			•	•					•		
Feijoada à Transmontana	!					•	•					•		
Lombo de porco assado														
Rojões	•											•		
Carne picada														
Frango assado ao natural														

Legenda: (•) Contém alergénios (!) Pode conter alergénios