

CANTINA 5 - CAMPUS 4

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 20-04-2015	Sopa : Legumes Carne: Carne de porco assada com arroz de passas Peixe: Maruca de Cebolada com puré de batata Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Legumes Peixe: Potas guisada com batata cenoura e ervilhas Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 21-04-2015	Sopa: Lombardo Carne: Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Peixe: Rainha grelhada com molho de limão e hortelã e batata cozida Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Lombardo Carne: Arroz da aldeia Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 22-04-2015	Sopa: Courgette e feijão verde Carne: Frango estufado com esparguete e ervilhas Peixe: Peixe espada grelhado com batata a murro Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Courgette e feijão verde Peixe: Empadão com lascas de peixe Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 23-04-2015	Sopa: Juliana Carne: Arroz à Valenciana Peixe: Bacalhau com natas Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Juliana Carne: Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 24-04-2015	Sopa: Feijão branco com repolho Carne: Jardineira da vitela Peixe: Arroz de moluscos malandrinho (pota) Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão branco com repolho Peixe: Abrótea no forno com batatinha e brocolos Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 5 - CAMPUS 4

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 27-04-2015	Sopa: Hortaliça Carne: Almôndegas de tomatada com arroz Peixe: Pescada cozida com batata ovo e feijão verde Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Hortaliça Carne: Perna de porco estufado com puré Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 28-04-2015	Sopa: Agrião com cenouras Carne: Vitela fatiada com puré Peixe: Lasanha de peixe e frutos do mar Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Agrião com cenouras Peixe: Tortilha de peixe com espinafres Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 29-04-2015	Sopa: Peixe Carne: Febras de porco grelhadas com molho ao piri-piri com batata cozida Peixe: Solha frita com salada de feijão frade ou açorda Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Peixe Carne: Bife á cervejaria com batata frita Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 30-04-2015	Sopa: Grão com couve Carne: Coxas Frango à Mexicana (assadas no forno com oregãos e esparguete primavera) Peixe: Abrótea de tomatada com arroz Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Grão com couve Peixe : Atum com salada russa Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 01-05-2015	ENCERRADO	ENCERRADO

CANTINA 5 - CAMPUS 4

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 04-05-2015	Sopa: Courgete com feijão verde Carne: Frango Cattatore Itália  Peixe: Arroz de peixe com delícias do mar Vegetariano : Curgete à Brás Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Hortalíça Peixe: Raia frita com arroz de tomete Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 05-05-2015	Sopa: Feijão catarino com lombardo Carne: Carne de vaca à primavera (arroz, ervilhas, cenoura)  Peixe: Salmão gemânico Alemanha Vegetariano: Beringela recheada Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão catarino com lombardo Carne: Perna de peru com ervas aromáticas e massa Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 06-05-2015	Sopa: Nabiça  Carne: Chili com feijão vermelho México Peixe: Peixe espada frito com arroz de tomate ou açorda Vegetariano: Omelete de Courgete Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Nabiça Peixe: Bacalhau com natas Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 07-05-2015	Sopa: Espinafres  Carne: Paella Espanha Peixe: Filetes gratinados com broa, batatinha assada e couve salteada Vegetariano: Tarte de arroz de grelos Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Espinafres Carne : Escalopes de vitela com mostarda cogumelos e puré Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 08-05-2015	Sopa: Caldo verde  Carne: Esparguete à bolonhesa Peixe: Pescada à Grega Grécia Vegetariano: Strogonoff vegetariano Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Caldo verde Peixe : Pescada no forno com bacon batata assada Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 5 - CAMPUS 4

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 11-05-2015	Sopa: Ervilha Carne: Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Peixe: Carapau grelhado com batata e cenoura cozida Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Ervilha Carne: Arroz da aldeia Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 12-05-2015	Sopa: Feijão com hortaliça Carne: Stroganoff de peru com pure de batata Peixe: Lasanha de bacalhau com espinafres Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão com hortaliça Peixe: Salmão no forno com limão, batata e feijão verde Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 13-05-2015	Sopa: Peixe Carne: Grelhada mista com migas e arroz de feijão Peixe: Pescada à saloia com batata e legumes salteados Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Peixe Carne: Frango assado com arroz e batata frita Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 14-05-2015	Sopa: Alho francês Carne: Frango no forno com limão, esparguete e feijão verde salteado Peixe: Ensopado de lulas com puré de batata Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Alho francês Peixe : Bacalhau à Gomes de Sá Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 15-05-2015	Sopa: Agrião Carne: Escalopes de vitela com cogumelos e arroz branco Peixe: Solha à delícia com batata assada Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Agrião Carne : Panados de peru à milaneza com esparguete Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 5 - CAMPUS 4

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 18-05-2015	Sopa: Legumes Carne: Bife à cervejaria com arroz e batata frita Peixe: Potas guisadas com batata cenoura e ervilhas Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Legumes Peixe: Maruca de cebolada com puré de batata Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 19-05-2015	Sopa: Lombardo Carne: Feijoadada Peixe: Perca à lagareiro com batata a murro Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Lombardo Carne: Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 20-05-2015	Sopa: Courgette com feijão verde Carne: Costeleta grelhada com arroz alegre Peixe: Empadão com lascas de peixe Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Courgette com feijão verde Peixe: Peixe espada grelhado com batata a murro Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 21-05-2015	Sopa: Juliana Carne: Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Peixe: Filetes panados com arroz de ervilhas Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Juliana Carne: Arroz Valenciana Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 22-05-2015	Sopa: Feijão branco com repolho Carne: Peru assado com molho de laranja e esparguete Peixe: Abrótea no forno com batatinha e bróculos Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão branco com repolho Peixe: Arroz de moluscos malandrino (pota) Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 5 - CAMPUS 4

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 25-05-2015	Sopa: Hortaliça Carne: Perna de porco estufado com puré Peixe: Marmotas fritas com feijão frade Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Hortaliça Carne: Almôndegas de tomatada com arroz Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 26-05-2015	Sopa: Agrião com cenoura Carne: Strogonoff de Perú com fusilli Peixe: Tortilha de peixe com espinafres Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Agrião com cenoura Peixe : Lasanha de peixe e frutos do mar Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 27-05-2015	Sopa: Peixe Carne: Empadão de vitela Peixe: Bacalhau à Brás Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Peixe Carne : Bife á cervejaria com arroz e batata frita Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 28-05-2015	Sopa: Grão com couve Carne: Bife de porco à café com arroz de alho Peixe: Atum com salada russa Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Grão com couve Peixe : Abótea de tomatada com arroz Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 29-05-2015	Sopa: Feijão verde Carne: Frango com castanhas e arroz de açafraão Peixe: Lulas estufadas com batata cozida Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão verde Carne: Espetada de Perú grelhada com arroz de ervilhas Sobremesa: Fruta doce iogurte