

CANTINA 1 - CAMPUS 1

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 14-09-2015	Sopa: Hortaliça Carne: Perna de porco estufada com puré Peixe: Marmotas fritas com feijão frade Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Hortaliça Carne: Almôndegas de tomatada com arroz Peixe: Pescada cozida com batata ovo e feijão verde Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 15-09-2015	Sopa: Agrião com cenoura Carne: Strogonoff de Perú com fusilli Peixe: Tortilha de peixe com espinafres Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Agrião com cenoura Carne: Vitela fatiada com puré Peixe: Lasanha de peixe e frutos do mar Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 16-09-2015	Sopa: Peixe Carne: Frango com castanhas e arroz de açafraão Peixe: Lulas estufadas com batata cozida Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Peixe Carne: Espetada de Perú grelhada com arroz de ervilhas Peixe: Solha frita com salada de feijão frade ou açorda Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 17-09-2015	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 Carne: Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com oregãos e esparguete primavera) Peixe: Abrótea de tomatada com arroz Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 18-09-2015	Sopa: Feijão verde Carne: Empadão de vitela Peixe: Bacalhau à Brás Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão verde Carne: Bife à cervejaria com arroz e batata frita Peixe: Pescada á zé do Pipo com puré de batata Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 1- CAMPUS 1

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 21-09-2015	Sopa: Courgete com feijão verde Carne: Lasanha de carne de vaca Peixe: Raia frita com arroz de tomate Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Courgete com feijão verde Carne: Carne porco à Portuguesa Peixe: Arroz de peixe com delícias do mar Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 22-09-2015	Sopa: Feijão catarino com lombardo Carne: Perna de peru com ervas aromáticas Peixe: Meia desfeita de bacalhau Vegetariano: Peixinhos da horta com arroz branco Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão catarino com lombardo Carne: Carne de vaca à primavera (arroz, ervilhas, cenoura) Peixe: Salmão à marinheiro com batata e cenoura Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 23-09-2015	Sopa: Nabiça Carne: Espetada de porco grelhadas com esparguete Peixe: Caldeirada de lulas Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Nabiça Carne: Frango assado com batata assada Peixe: Peixe espada frito com arroz de tomate ou açorda Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 24-09-2015	Sopa: Espinafres Carne: Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Peixe: Solha gratinada com arroz de ervilhas Vegetariano: Fejoada vegetariana Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Espinafres Carne: Arroz de aves Peixe: Filetes gratinados com broa, batatinha assada e couve salteada Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 25-09-2015	Sopa: Caldo verde Carne: Frango assado com arroz e batata frita Peixe: Pescada no forno com bacon e batata assada Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Caldo verde Carne: Esparguete à bolonhesa Peixe: Lulas de tomatada com puré de batata Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 1 - CAMPUS 1

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 28-09-2015	Sopa: Ervilhas Carne: Arroz da aldeia Peixe: Solha frita com salada russa Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Ervilhas Carne: Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Peixe: Carapau grelhado com batata e cenoura cozida Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 29-09-2015	Sopa: Feijão com hortalíça Carne: Almôndegas com esparguete Peixe: Salmão no forno com limão, batata e feijão verde Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão com hortalíça Carne: Perna de peru assada com batata assada Peixe: Lasanha de bacalhau com espinafres Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 30-09-2015	Sopa: Peixe Carne: Frango estufado com cogumelos e arroz Peixe: Cadeirada de peixe Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Peixe Carne: Grelhada mista com migas e arroz de feijão Peixe: Pescada à saloia com batata e legumes salteados Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 01-10-2015	Sopa: Alho francês Carne: Vitela estufada estufada à camponesa com arroz branco Peixe: Bacalhau à Gomes de Sá Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Alho francês Carne: Frango no forno com limão arroz e batata frita Peixe: Ensopado de lulas com puré de batata Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 02-10-2015	Sopa: Agrião Carne: Panados de peru à milaneza com esparguete Peixe: Atum com feijão frade Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Agrião Carne: Escalopes de vitela com cogumelos e arroz branco Peixe: Solha à delícia com batata assada Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 1 - CAMPUS 1

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 05-10-2015	Sopa: Legumes Carne: Carne de porco assada com arroz de passas e batata frita Peixe: Maruca de Cebolada com puré de batata Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Legumes Carne: Vitela fatiada com massa espiral Peixe: Potas guisadas com batata cenoura e ervilhas Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 06-10-2015	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 Peixe: Perca à lagareiro com batata a murro Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 07-10-2015	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 Carne: Costeleta grelhada com arroz alegre Peixe: Empadão com lascas de peixe Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 08-10-2015	Sopa: Espinafres Carne: Arroz à Valenciana Peixe: Bacalhau com natas Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Espinafres Carne: Frango na cebola (Frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Peixe: Filetes panados com arroz de ervilhas Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 09-10-2015	Sopa: Feijão branco com repolho Carne: Jardineira de vitela Peixe: Arroz de moluscos malandrinho (pota) Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão branco com repolho Carne: Peru assado com molho de laranja e esparguete Peixe: Abrótea no forno com batatinha e brócolos Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 1 - CAMPUS 1

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 12-10-2015	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 estufada com puré Peixe: Marmotas fritas com feijão frade Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 13-10-2015	Sopa: Agrião com cenoura Carne: Vitela fatiada com puré Peixe: Lasanha de peixe e frutos do mar Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Agrião com cenoura Carne: Stroganoff de Perú com fusilli Peixe: Tortilha de peixe com espinafres Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 14-10-2015	Sopa: Peixe Carne: Bife à cervejaria com arroz e batata frita Peixe: Solha frita com salada de feijão frade ou açorda Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Peixe Carne: Empadão de vitela Peixe: Bacalhau à Brás Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 15-10-2015	Sopa: Grão com couve Carne: Coxas de 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 Carne: Bife de porco à café com arroz de alho Peixe: Atum com salada russa Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 16-10-2015	Sopa: Feijão verde Carne: Espetada de Perú grelhada com arroz de ervilhas Peixe: Pescada á zé do Pipo com puré de batata Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão verde Carne: Frango com castanhas e arroz de açafraão Peixe: Lulas estufadas com batata cozida Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 1 - CAMPUS 1

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 19-10-2015	Sopa: Courgete com feijão verde Carne: Carne porco à Portuguesa Peixe: Arroz de peixe com delícias do mar Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Courgete com feijão verde Carne: Lasanha de carne de vaca Peixe: Raia frita com arroz de tomate Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 20-10-2015	Sopa: Feijão catarino com lombardo Carne: Carne de vaca à primavera (arroz, ervilhas, cenoura) Peixe: Salmão à marinheiro com batata e cenoura Vegetariano: Courgete á Brás Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão catarino com lombardo Carne: Perna de peru com ervas aromáticas Peixe: Meia desfeita de bacalhau Vegetariano: Tarte de arroz com grelos Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 21-10-2015	Sopa: Nabiça Carne: Frango assado com arroz alegre e batata frita Peixe: Peixe espada frito com arroz de tomate ou açorda Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Nabiça Carne: Espetada de porco grelhadas com esparguete Peixe: Caldeirada de lulas Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 22-10-2015	Sopa: Espinafres Carne: Arroz de aves 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 Peixe: Solha gratinada com arroz de ervilhas Vegetariano: Quiche de cogumelos e espinafres Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 23-10-2015	Sopa: Caldo verde Carne: Esparguete à bolonhesa Peixe: Lulas de tomatada com puré de batata Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Caldo verde Carne: Frango estufado com arroz de lombardo Peixe: Pescada no forno com bacon e batata assada Sobremesa: Fruta doce iogurte