

CANTINA 4 - CAMPUS 3

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 14-09-2015	Sopa: Hortaliça Carne: Perna de porco estufado com puré Peixe: Marmotas fritas com feijão frade Vegetariano: Pizza Vegetariana Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Hortaliça Carne: Almôndegas de tomatada com arroz 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 Vegetariano: Lasanha vegetariana Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Agrião com cenoura Peixe: Lasanha de peixe e frutos do mar Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 16-09-2015	Sopa: Peixe Carne: Empadão de vitela Peixe: Bacalhau à Brás Vegetariano: Beringela panada com arroz de feijão Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Peixe Carne: Bife á cervejaria com arroz e batata frita 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 Vegetariano: Quiche de espinafres Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Gão com couve Peixe: Abótea de tomatada com arroz Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 18-09-2015	Sopa: Feijão verde Carne: Frango com castanhas e arroz de açafrao 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

CANTINA 4 - CAMPUS 3

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 Vegetariano: Gratinado de legumes Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Courgete com feijão verde Carne: Carne porco à Portuguesa 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: Arroz alegre (ovo, cenoura, ervilhas e milho) Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão catarino com lombardo Peixe : Salomão à marinheiro com batata e cenoura Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 23-09-2015	Sopa: Nabiça Carne: Espetada de porco grelhada com esparguete Peixe: Caldeirada de lulas Vegetariano: Pizza vegetariana Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Nabiça Carne: Frango assado com batata no forno 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: Omelete de legumes Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Espinafres Peixe : Filetes gratinados com broa, batatinhas assadas e couve salteada Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 25-09-2015	Sopa: Calde verde Carne: Frango assado com arroz e batata frita Peixe: Pescada no forno com bacon e batata assada Vegetariano: Feijoada de alho francês Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Nabiça Carne: Esparguete á Bolonhesa Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 4 - CAMPUS 3

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 28-09-2015	Sopa: Ervilha Carne: Arroz da aldeia Peixe: Solha frita com salada russa Vegetariano: Rebentos de soja Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Ervilhas Carne: Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 29-09-2015	Sopa: Feijão com hortaliça Carne: Almôndegas com esparguete Peixe: Salmão no forno com limão, batata e feijão verde Vegetariano: Folhado de legumes Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão com hortaliça 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: Caldeirada de peixe Vegetariano: Beringela panada com lombardo estufado Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Peixe Carne: Grelhada mista com migas e arroz de feijão Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 01-10-2015	Sopa: Alho francês Carne: Vitela estufada à camponesa com arroz branco Peixe: Bacalhau à Gomes de Sá Vegetariano: Gratinado de castanhas com queijo Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Alho francês 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 Vegetariano: Pimento recheado com rebentos de soja e legumes Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Agrião Carne: Frango assado com arroz e batata frita Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 4 - CAMPUS 3

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 Vegetariano: Couve branca com nozes e arroz de feijão Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Legumes Carne: Vitela fatiada com massa espiral 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 Vegetariano: Omelete de legumes Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Lombardo 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 Vegetariano: Quiche de cogumelos Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Courgette e feijão verde Carne: Costoleta grelhada com arroz alegre Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 08-10-2015	Sopa: Espinafres Carne: Arroz à Valenciana Peixe: Bacalhau com natas Vegetariano: Gratinado de legumes Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Espinafres Peixe: Filetes panados com arroz de ervilhas Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 09-10-2015	Sopa: Feijão branco com repolho Carne: Jardineira da vitela Peixe: Arroz de moluscos malandrinho (pota) Vegetariano: Feijoadade de alho francês Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão branco com repolho Carne: Peru assado com molho de laranja e esparguete Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 4 - CAMPUS 3

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 Vegetariano: Favas guisadas com cogumelos Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Hortaliça Carne: Bife á cervejaria com batata frita Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 13-10-2015	Sopa: Agrião com cenouras Carne: Vitela fatiada com puré Peixe: Lasanha de peixe e frutos do mar Vegetariano: Pizza vegetariana Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Agrião com cenouras Peixe: Tortilha de peixe com espinafres Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 14-10-2015	Sopa: Peixe Carne: Febras de porco grelhadas com molho ao piri-piri com batata cozida Peixe: Peixe: Solha frita com salada de feijão frade ou açorda Vegetariano: Beringela panada com arroz de feijão Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Peixe Carne: Empadão de vitela Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 15-10-2015	Sopa: Grão com couve Carne: Coxas Frango à Mexicana (assadas no forno com oregãos e esparguete primavera) Peixe: Abrótea de tomatada com arroz Vegetariano: Omelete de legumes Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Grão com couve Peixe : Atum com salada russa Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 16-10-2015	Sopa: Feijão verde Carne: Espetada de peru grelhada com arroz de ervilhas Peixe: Pescada à Zé do Pipo com puré de batata Vegetariano: Tortilha de legumes Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão verde Carne : Frango com castanhas e arroz de açafraão Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 4 - CAMPUS 3

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 Vegetariano: Quiche de legumes Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Courgete com feijão verde Carne: Lasanha de carne de vaca 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: Peixinhos da horta com arroz de feijão Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão catarino com lombardo Peixe: Meia desfeita de bacalhau Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 21-10-2015	Sopa: Nabiça Carne: Frango assado com arroz e batata frita Peixe: Peixe espada frito com arroz de tomate ou açorda Vegetariano: Empadão de legumes Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Nabiça Carne: Espetada de porco grelhadas com esparguete Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 22-10-2015	Sopa: Espinafres Carne: Arroz de aves Peixe: Filetes gratinados com broa, batatinha assadas e couve salteada Vegetariano: Pimentos recheados Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Espinafres Peixe: Solha gratinada com arroz de ervilhas Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 23-10-2015	Sopa: Caldo verde Carne: Esparguete à bolonhesa Peixe: Lulas de tomatada com puré de batata Vegetariano: Omelete de legumes Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Caldo verde Carne: Frango estufado com arroz de lombardo Sobremesa: Fruta doce iogurte