

CANTINA 1 - CAMPUS 1

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 23 -11-2015	Sopa: Ervilhas Carne: Arroz da aldeia Peixe: Solha frita com salada russa Vegetariano: Almofado de vegetais Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Ervilhas Carne: Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Peixe: Carapau grelhado com batata e cenoura cozida Vegetariano: Quiche de cogumelos com espinafres
Terça-feira 24-11-2015	Sopa: Feijão com hortaliça Carne: Almôndegas com esparguete Peixe: Salmão no forno com limão, batata e feijão verde Vegetariano: Gratinado de beringela Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão com hortaliça Carne: Perna de peru assada com batata assada Peixe: Lasanha de bacalhau com espinafres Vegetariano: Lasanha vegetariana Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 25-11-2015	Sopa: Peixe Carne: Frango estufado com cogumelos e arroz Peixe: Cadeirada de peixe Vegetariano : Arroz frito tailandês Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Peixe Carne: Grelhada mista com migas e arroz de feijão Peixe: Pescada à saloia com batata e legumes salteados Vegetariano: Gratinado de queijo com castanhas Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 26-11-2015	Sopa: Alho francês Carne: Vitela estufada estufada à camponesa com arroz branco Peixe: Bacalhau à Gomes de Sá Vegetariano: Pizza de ananás com milho e cogumelos 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 Vegetariano: Corgete á brás Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 27-11-2015	Sopa: Agrião Carne: Panados de peru à milaneza com esparguete Peixe: Atum com feijão frade Vegetariano: Soufle de queijo Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Agrião Carne: Escalopes de vitela com cogumelos e arroz branco Peixe: Solha à delícia com batata assada Vegetariano: Omelete de courgete Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 1- CAMPUS 1

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 30-11-2015	Sopa: Legumes Carne: Carne de porco assada com arroz de passas e batata frita Peixe: Maruca de Cebolada com puré de batata Vegetariano: Tachinho de soja e alecrim Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Legumes Carne: Vitela fatiada com massa espiral Peixe: Potas guisadas com batata cenoura e ervilhas Vegetariano: Mista courgette em açorda Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 01-12-2015	Sopa: Lombardo Carne: Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Peixe: Rainha grelhada com molho de limão e hortelã e batata cozida Vegetariano: Soja à alentejana Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Lombardo Carne: Feijoadada Peixe: Perca à lagareiro com batata a murro Vegetariano: Folhado de espinafres com arroz branco Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 02-12-2015	Sopa: Courgette e feijão verde Carne: Frango estufado com esparguete e ervilhas Peixe: Peixe espada grelhado com batata a murro Vegetariano: Beringela de escabeche Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Courgette e feijão verde Carne: Costeleta grelhada com arroz alegre Peixe: Empadão com lascas de peixe Vegetariano: Courgette á Brás Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 03-12-2015	Sopa: Juliana Carne: Arroz à Valenciana Peixe: Bacalhau com natas Vegetariano: Strogonoff de cogumelos Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Juliana Carne: Frango na cebola (Frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Peixe: Filetes panados com arroz de ervilhas Vegetariano: Salteado de legumes com arroz Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 04-12-2015	Sopa: Feijão branco com repolho Carne: Jardineira de vitela Peixe: Arroz de moluscos malandrinho (pota) Vegetariano: Quiche de espinafres 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 Vegetariano: Piza de espinafres e alho francês

CANTINA 1 - CAMPUS 1

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 07-12-2015	Sopa: Hortaliça Carne: Almôndegas de tomatada com arroz Peixe: Pescada cozida com batata ovo e feijão verde Vegetariano: Fricassé de legumes Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Hortaliça Carne: Perna de porco estufada com puré Peixe: Marmotas fritas com feijão frade Vegetariano: Assado de alho francês Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 08-12-2015	Feriado	Feriado
Quarta-feira 09-12-2015	Sopa: Peixe Carne: Bife á cervejaria com arroz e batata frita Peixe: Solha frita com salada de feijão frade ou açorda Vegetariano: Mista de corgete com açorda Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Peixe Carne: Empadão de vitela Peixe: Bacalhau à Brás Vegetariano: Broa recheada com cogumelos Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 10-12-2015	Sopa: Grão com couve Carne: Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com oregãos e esparguete primavera) Peixe: Abrótea de tomatada com arroz Vegetariano: Empadão de legumes Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Grão com couve Carne: Bife de porco à café com arroz de alho Peixe: Atum com salada russa Vegetariano: Tarte de brocolos Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 11-12-2015	Sopa: Feijão verde Carne: Espetada de peru grelhada com arroz de ervilhas Peixe: Pescada á zé do Pipo com puré de batata Vegetariano: Espetadas vegetarianas Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão verde Carne: Frango com castanhas e arroz de açafraão Peixe: Lulas estufadas com batata cozida Vegetariano: Quiche de espinafres Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 1 - CAMPUS 1

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 14-12-2015	Sopa: Courgete com feijão verde Carne: Carne porco à Portuguesa Peixe: Arroz de peixe com delícias do mar Vegetariano: Ratataui Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Courgete com feijão verde Carne: Lasanha de carne de vaca Peixe: Raia frita com arroz de tomate Vegetariano: Pudim de legumes com tomate Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 15-12-2015	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 nabiça Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 16-12-2015	Sopa: Nabiça Carne: Frango assado com arroz alegre e batata frita Peixe: Peixe espada frito com arroz de tomate ou açorda Vegetariano: Batata doce com castanhas Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Nabiça Carne: Espetada de porco grelhadas com esparguete Peixe: Caldeirada de lulas Vegetariano: Beringela à Grega Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 17-12-2015	Sopa: Espinafres Carne: Arroz de aves Peixe: Filetes gratinados com broa, batatinha assada e couve salteada Vegetariano: Feijoada vegetariana Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Espinafres Carne: Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Peixe: Solha gratinada com arroz de ervilhas Vegetariano: Peixinho de corgete com alecrim Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 18-12-2015	Sopa: Caldo verde Carne: Esparguete à bolonhesa Peixe: Lulas de tomatada com puré de batata Vegetariano: Gratinado de castanhas Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Caldo verde Carne: Frango estufado com arroz de lombardo Peixe: Pescada no forno com bacon e batata assada Vegetariano: Corgete recheada Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 1 - CAMPUS 1

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 21-12-2015		
Terça-feira 22-12-2015		
Quarta-feira 23-12-2015		
Quinta-feira 24-12-2015		
Sexta-feira 25-12-2015		

CANTINA 1 - CAMPUS 1

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 28-12-2015		
Terça-feira 29-12-2015		
Quarta-feira 30-12-2015		
Quinta-feira 31-12-2015		
Sexta-feira 01-01-2016		