

CANTINA 1 - CAMPUS 1

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 01-02-2016	Sopa: Hortaliça Carne: Almôndegas de tomatada com arroz Peixe: Pescada cozida com batata ovo e feijão verde Vegetariano: Tarte de arroz com nabiça Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Hortaliça Carne: Perna de porco estufada com puré Peixe: Marmotas frita com feijão frade Vegetariano: Corgete á Brás Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 02-02-2016	Sopa: Agrião com cenoura Carne: Vitela fatiada com puré Peixe: Lasanha de peixe e frutos do mar Vegetariano: Gratinado de queijo com castanhas Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Agrião com cenoura Carne: Strogonoff de Perú com fusilli Peixe: Tortilha de peixe com espinafres Vegetariano: Francesinha vegetariana Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 03-02-2016	Sopa: Peixe Carne: Bife á cervejaria com arroz e batata frita Peixe: Solha frita com salada de feijão frade ou açorda Vegetariano: Couve de bruxelas salteadas Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Peixe Carne: Empadão de vitela Peixe: Bacalhau à Brás Vegetariano : Quiche de cogumelos e espinafres Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 04-02-2016	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: Rebentos de soja com batata doce Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Grão com couve Carne: Bife de porco à café com arroz de alho Peixe: Atum com salada russa Vegetariano : Folhado de espinafres com arroz branco Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 05-02-2016	Sopa: Feijão verde Carne: Espetada de perú grelhada com arroz de ervilhas Peixe: Pescada á zé do Pipo com puré de batata Vegetariano: Strogonoff vegetariano Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão verde Carne: Frango com castanhas e arroz de açafraão Peixe: Lulas estufadas com batata cozida Vegetariano: Beringela á grega Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 1- CAMPUS 1

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 08-02-2016	Sopa: Courgete com feijão verde Carne: Carne porco à Portuguesa Peixe: Arroz de peixe com delícias do mar Vegetariano: Almofada de vegetais Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Courgete com feijão verde Carne: Lasanha de carne de vaca Peixe: Raia frita com arroz de tomate Vegetariano: Lasanha de cogumelos Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 09-02-2016	Sopa: Feijão catarino com lombardo Carne: Carne de vaca à primavera (arroz, ervilhas, cenoura) Peixe: Salmão à marinheiro com batata e cenoura Vegetariano: Jardineira de soja Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão catarino com lombardo Carne: Perna de peru com ervas aromáticas Peixe: Meia desfeita de bacalhau Vegetariano: Beringela recheada Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 10-02-2016	Sopa: Nabiça Carne: Frango assado com batata assada Peixe: Peixe espada frito com arroz de tomate ou açorda Vegetariano: Tarte de Brocolos Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Nabiça Carne: Espetada de porco grelhadas com esparguete Peixe: Caldeirada de lulas Vegetariano: Estufado de soja Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 11-02-2016	Sopa: Espinafres Carne: Arroz de aves Peixe: Filetes gratinados com broa, batatinha assada e couve salteada Vegetariano: Quiche de espinafres Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Espinafres Carne: Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Peixe: Solha gratinada com arroz de ervilhas Vegetariano: Ratatouille à maneira Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 12-02-2016	Sopa: Caldo verde Carne: Esparguete à bolonhesa Peixe: Lulas de tomatada com puré de batata Vegetariano: Empadão de soja Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Caldo verde Carne: Frango assado com arroz e batata frita Peixe: Pescada no forno com bacon e batata assada Vegetariano: Grão Colorido Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 1 - CAMPUS 1

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 15-02-2016	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 Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Ervilhas Carne: Arroz da aldeia Peixe: Solha frita com salada russa Vegetariano: Almofado de vegetais Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 16-02-2016	Sopa: Feijão com hortalíça Carne: Perna de peru assada com batata assada Peixe: Lasanha de bacalhau com espinafres Vegetariano: Lasanha vegetariana Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão com hortalíça Carne: Almôndegas com esparguete Peixe: Salmão no forno com limão, batata e feijão verde Vegetariano: Gratinado de berinjela Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 17-02-2016	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	Sopa: Peixe Carne: Frango estufado com cogumelos e arroz Peixe: Cadeirada de peixe Vegetariano : Arroz frito tailandês Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 18-02-2016	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	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
Sexta-feira 19-02-2016	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	Sopa: Agrião Carne: Panados de peru à milaneza com esparguete Peixe: Atum com feijão frade Vegetariano: Soufle de queijo Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 1 - CAMPUS 1

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 22-02-2016	Sopa: Legumes Carne: Bife á cervejaria com arroz e batata frita Peixe: Potas guisadas com batata cenoura e ervilhas Vegetariano: Empadão de legumes Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Legumes Carne: Carne de porco assada com arroz de passas Peixe: Maruca de Cebolada com puré de batata Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 23-02-2016	Sopa: Lombardo Carne: Feijoada Peixe: Perca à lagareiro com batata a murro Vegetariano: Strogonoff vegetariano Sobremesa: Fruta doce iogurte	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 courgete Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 24-02-2016	Sopa: Courgette e feijão verde Carne: Costeleta grelhada com arroz alegre Peixe: Empadão com lascas de peixe Vegetariano: Pataniscas de legumes Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Courgette e feijão verde Carne: Frango estufado com esparguete e ervilhas Peixe: Peixe espada grelhado com batata a murro Vegetariano: Fricasse de legumes Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 25-02-2016	Sopa: Espinafres 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	Sopa: Espinafres Carne: Arroz à Valenciana Peixe: Bacalhau com natas Vegetariano: Strogonoff de cogumelos Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 26-02-2016	Sopa: Feijão branco com repolho Carne: Peru assado com molho de laranja e esparguete Peixe: Abrótea no forno com batatinha e bróculos Vegetariano: Trouxas com molho de tomate Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão branco com repolho Carne: Jardineira de Vitela Peixe: Arroz de moluscos malandrinho (pota) Vegetariano: Quiche de espinafres Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 1 - CAMPUS 1

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 29-02-2016	Sopa: Hortaliça Carne: Perna de porco estufada com puré Peixe: Marmotas frita com feijão frade Vegetariano: Corgete á Brás Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Hortaliça Carne: Almôndegas de tomatada com arroz Peixe: Pescada cozida com batata ovo e feijão verde Vegetariano: Tarte de arroz com nabiça Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 01-03-2016	Sopa: Agrião com cenoura Carne: Strogonoff de Perú com fusilli Peixe: Tortilha de peixe com espinafres Vegetariano: Francesinha vegetariana Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Agrião com cenoura Carne: Vitela fatiada com puré Peixe: Lasanha de peixe e frutos do mar Vegetariano: Gratinado de queijo com castanhas Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 02-03-2016	Sopa: Peixe Carne: Empadão de vitela Peixe: Bacalhau à Brás Vegetariano : Beringela recheada Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Peixe Carne: Bife á cervejaria com arroz e batata frita Peixe: Solha frita com salada de feijão frade ou açorda Vegetariano: Couve de bruxelas salteadas Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 03-03-2016	Sopa: Grão com couve Carne: Bife de porco à café com arroz de alho Peixe: Atum com salada russa Vegetariano : Folhado de espinafres com arroz branco 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 Vegetariano: Rebentos de soja com batata doce Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 04-03-2016	Sopa: Feijão verde Carne: Frango com castanhas e arroz de açafraão Peixe: Lulas estufadas com batata cozida Vegetariano: Strogonoff vegetariano Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão verde Carne: Espetada de Perú grelhada com arroz de ervilhas Peixe: Pescada á zé do Pipo com puré de batata Vegetariano: Beringela á grega Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 1 - CAMPUS 1

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 07-03-2016	Sopa: Courgete com feijão verde Carne: Lasanha de carne de vaca Peixe: Raia frita com arroz de tomate Vegetariano : Lasanha vegetariana Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Courgete com feijão verde Carne: Carne porco à Portuguesa Peixe: Arroz de peixe com delícias do mar Vegetariano: Strogonoff de cogumelos Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 08-03-2016	Sopa: Feijão catarino com lombardo Carne: Perna de peru com ervas aromáticas Peixe: Meia desfeita de bacalhau vegetariano: Tarte de soja e alho francês 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 Vegetariano: Mista com Grão Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 09-03-2016	Sopa: Nabiça Carne: Espetada de porco grelhadas com esparguete Peixe: Caldeirada de lulas Vegetariano: Tachinho de soja e alecrim Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Nabiça Carne: Frango assado com batata assada Peixe: Peixe espada frito com arroz de tomate ou açorda Vegetariano: Omelete de batata Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 10-03-2016	Sopa: Espinafres Carne: Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Peixe: Solha gratinada com arroz de ervilhas Vegetariano: Tofu a lagareiro Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Espinafres Carne: Arroz de aves Peixe: Filetes gratinados com broa, batatinha assada e couve salteada Vegetariano: Patanisca de legumes Sobremesa: Fruta doce iogurte

Sexta-feira
11-03-2016

Sopa: Caldo verde
Carne: Frango assado com arroz e batata frita
Peixe: Pescada no forno com bacon e batata assada
Vegetariano: Rebentos de soja com batata doce
Sobremesa: Fruta | doce | iogurte

Sopa: Caldo verde
Carne: Esparguete à bolonhesa
Peixe: Lulas de tomatada com puré de batata
Vegetarina: Gratinado de beringela
Sobremesa: Fruta | doce | iogurte
