

CANTINA 4 - CAMPUS 3

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 07-11-2016	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 Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 08-11-2016	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 Peixe: Tortilha de peixe com espinafres Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 09-11-2016	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 Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 10-11-2016	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 Peixe: Atum com salada russa Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 11-11-2016	Sopa: Feijão verde Carne: Espetada de peru 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 Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 4 - CAMPUS 3

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 14-11-2016	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	Sopa: Courgete com feijão verde Carne: Lasanha de carne de vaca Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 15-11-2016	Sopa: Feijão catarino com lombardo Carne: Carne de vaca à primavera (arroz, ervilhas, cenoura) Peixe: Salmão à marinheiro com batata e cenoura Vegetariano: Quiche de cogumelos e espinafres Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão catarino com lombardo Peixe: Meia desfeita de bacalhau Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 16-11-2016	Sopa: Nabiça Carne: Frango assado com batata assada Peixe: Peixe espada frito com arroz de tomate ou açorda Vegetariano: Omelete de courgete Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Nabiça Carne: Espetada de porco grelhadas com esparguete Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 17-11-2016	Sopa: Espinafres Carne: Arroz de aves Peixe: Filetes gratinados com broa, batatinha assada e couve salteada Vegetariano: Tofu com natas Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Espinafres Peixe: Solha gratinada com arroz de ervilhas Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 18-11-2016	Sopa: Caldo verde Carne: Esparguete à bolonhesa Peixe: Lulas de tomatada com puré de batata Vegetariano: Gratinado de beringela Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Caldo verde Carne: Frango assado com arroz e batata frita Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 4 - CAMPUS 3

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 21-11-2016	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 Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 22-11-2016	Sopa: Feijão com hortalíça Carne: Perna de peru assada com batata assada Peixe: Lasanha de bacalhau com espinafres Vegetariano: Beringela gratinada Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão com hortalíça Peixe: Salmão no forno com limão, batata e feijão verde Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 23-11-2016	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 Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 24-11-2016	Sopa: Alho francês Carne: Frango no forno com limão arroz e batata frita Peixe: Ensopado de lulas com puré de batata Vegetariano: Courgette à brás Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Alho francês Peixe: Bacalhau à Gomes de Sá Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 25-11-2016	Sopa: Agrião Carne: Escalopes de vitela com cogumelos e arroz branco Peixe: Solha à delícia com batata assada Vegetariano: Omelete de courgette Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Agrião Carne: Panados de peru à milaneza com esparguete Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 4 - CAMPUS 3

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 28-11-2016	Sopa: Legumes Carne: Bife à cervejeira com arroz e batata frita Peixe: Potas guisadas com batata cenoura e ervilhas Vegetariano: Lasanha vegetariana Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Legumes Carne: Carne de porco assada com arroz de passas Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 29-11-2016	Sopa: Lombardo Carne: Arroz da aldeia Peixe: Perca à lagareiro com batata a murro Vegetariano: Folhado de espinafres com arroz branco Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Nabiça Peixe: Rainha grelhada com molho de limão e hortelã e batata cozida Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 30-11-2016	Sopa: Courgette e feijão verde Carne: Costeleta grelhada com arroz alegre Peixe: Empadão com lascas de peixe Vegetariano: Courgette à Brás Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Courgette e feijão verde Carne: Frango estufado com esparguete e ervilhas Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 01-12-2016	ENCERRADO	ENCERRADO
Sexta-feira 02-12-2016	Sopa: Feijão branco com repolho Carne: Perú assado com molho de laranja e esparguete Peixe: Abrótea no forno com batatinha e brócolos Vegetariano: Omelete de courgette Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Feijão branco com repolho Carne: Jardineira de Vitela Sobremesa: Fruta doce iogurte

CANTINA 4 - CAMPUS 3

SEMANA	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 05-12-2016	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 Sobremesa: Fruta doce iogurte
Terça-feira 06-12-2016	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 Peixe: Lasanha de peixe e frutos do mar Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 07-12-2016	Sopa: Peixe Carne: Empadão de vitela Peixe: Bacalhau à Brás Vegetariano : Quiche de cogumelos e espinafres Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Peixe Carne: Bife á cervejaria com arroz e batata frita Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 08-12-2016	ENCERRADO	ENCERRADO
Sexta-feira 09-12-2016	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	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 12-12-2016	Sopa: Courgete com feijão verde Carne: Lasanha de carne de vaca Peixe: Raia frita com arroz de tomate Vegetariano : Almofada de vegetais 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 13-12-2016	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 Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quarta-feira 14-12-2016	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 Sobremesa: Fruta doce iogurte
Quinta-feira 15-12-2016	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 Sobremesa: Fruta doce iogurte
Sexta-feira 16-12-2016	Sopa: Caldo verde Carne: Frango assado com arroz e batata frita Peixe: Pescada no forno com bacon e batata assada Vegetariano: Tofu panado com beringela Sobremesa: Fruta doce iogurte	Sopa: Caldo verde Carne: Esparguete à bolonhesa Peixe: Lulas de tomatada com puré de batata Sobremesa: Fruta doce iogurte