

ALMOÇO

Segunda-feira 23.09.2019

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Carne	Arroz da aldeia Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de soja, aipo, peixe e marisco
Peixe	Marmota fritas com salada russa Alergénios: Peixe, glúten
Vegetariano	Ratatouille Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 24.09.2019

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Almôndegas com massa espiral Alergénios: Glúten, soja, sulfitos
Peixe	Salmão no forno com limão, batata e feijão-verde Alergénios: Peixe
Vegetariano	Vegetais estufados à marroquina Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quarta-feira | 25.09.2019

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, leite, moluscos
Vegetariano	Fusilli com beringela Alergénios: Glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 26.09.2019

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Carne	Entrecosto no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de soja, aipo, ovo
Peixe	Atum com feijão-frade Alergénios: Peixe, ovo, sulfitos
Vegetariano	Arroz de ervilhas e cogumelos Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Sexta-feira | 27.09.2019

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Carne	Panados de peru à milanesa com esparguete Alergénios: Ovo, leite, glúten
Peixe	Bacalhau à Gomes de Sá Alergénios: Peixe, ovo
Vegetariano	Risoto de alho com verduras Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

CANTINA 3

Semana de 23 a 27 de setembro de 2019

JANTAR

Segunda-feira | 23.09.2019

Terça-feira | 24.09.2019

Quarta-feira | 25.09.2019

Quinta-feira | 26.09.2019

Sexta-feira | 27.09.2019

ALMOÇO

Segunda-feira | 30.09.2019

Terça-feira | 01.10.2019

Quarta-feira | 02.10.2019

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Frango estufado com esparguete e ervilhas Alergénios: Glúten pode conter vestígios de leite, sulfitos
Peixe	Peixe- espada grelhado com batata a murro Alergénios: Peixe
Vegetariano	Ervilhas guisadas com chouriço vegetariano Alergénios: Aipo, soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 03.10.2019

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Arroz à Valenciana Alergénios: Sulfitos vestígios de leite e soja
Peixe	Maruca de cebolada com puré de batata Alergénios: Peixe, sulfitos, leite
Vegetariano	Soja de caril com arroz Alergénios: Peixe, leite, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Sexta-feira | 04.10.2019

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Carne	Jardineira de vitela Alergénios: Soja, glúten, vestígio de ovo, leite, aipo, sulfitos
Peixe	Arroz de moluscos à malandrinho (pota) Alergénios: Moluscos, sulfitos
Vegetariano	Cuscuz marroquino Alergénios: Glúten, sulfitos pode conter vestígios de peixe, leite ou marisco
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

JANTAR

Segunda-feira | 30.09.2019

Terça-feira | 01.10.2019

Quarta-feira | 02.10.2019

Quinta-feira | 03.10.2019

Sexta-feira | 04.10.2019

ALMOÇO

Segunda-feira 07.10.2019	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Vitela fatiada com arroz de cenoura Alergénios: Leite, sulfitos
Peixe	Pescada à Zé do pipo Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten
Vegetariano	Ratatouille Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Terça-feira 08.10.2019	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	Almôndegas de tomatada com arroz Alergénios: Sulfitos
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Glúten, peixe, ovo, sulfitos, crustáceos
Vegetariano	Cozido vegetariano à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quarta-feira 09.10.2019	
Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	Bife de porco à cervejaria com arroz e batata frita Alergénios: Leite, sulfitos, ovo, mostarda
Peixe	Solha frita com salada de feijão-frade ou açorda Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, glúten, ovo
Vegetariano	Beringela recheada Alergénios: Sulfitos, leite
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quinta-feira 10.10.2019	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e esparguete primavera) Alergénios: Glúten
Peixe	Abrótea de tomatada de arroz Alergénios: Peixe, sulfitos
Vegetariano	Tofu em capa de broa Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Sexta-feira 11.10.2019	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Espetada de peru grelhada com arroz de ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada cozida com batata, ovo e feijão-verde Alergénios: Peixe, ovo
Vegetariano	Tachinho de soja Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

JANTAR

Segunda-feira 07.10.2019	
Terça-feira 08.10.2019	
Quarta-feira 09.10.2019	
Quinta-feira 10.10.2019	
Sexta-feira 11.10.2019	

ALMOÇO

Segunda-feira | 14.10.2019

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos
Peixe	Arroz de peixe com delícias do mar Alergénios: Sulfitos, moluscos, peixe, crustáceos
Vegetariano	Grão colorido Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 15.10.2019

Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Carne de vaca à primavera (arroz, ervilhas, cenoura) Alergénios: Sulfitos
Peixe	Salmão à marinheiro com batata e cenoura Alergénios: Peixe, sulfitos, moluscos e crustáceos
Vegetariano	Feijão branco com chouriço vegetariano Alergénios: Soja, aipo, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quarta-feira | 16.10.2019

Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Carne	Frango assado com batata no forno Alergénio: Sulfitos, leite
Peixe	Peixe-espada frito com arroz de tomate ou açorda Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Vegetariano	Estufado de soja com brócolos Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 17.10.2019

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Arroz de aves Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	Filetes gratinados com broa, batatinhas assadas e couve salteada Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Jardineira de tofu Alergénios: Glúten, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite

Sexta-feira | 18.10.2019

Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Carne	Esparguete à bolonhesa Alergénios: Vestígios de soja, aipo, sulfitos, glúten, leite
Peixe	Lulas de tomatada com puré de batata Alergénios: Moluscos, glúten, sulfitos
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

JANTAR

Segunda-feira | 14.10.2019

Terça-feira | 15.10.2019

Quarta-feira | 16.10.2019

Quinta-feira | 17.10.2019

Sexta-feira | 18.10.2019
