

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	Solha frita 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 5

Semana de 23 a 27 de setembro de 2019

JANTAR

Segunda-feira | 23.09.2019

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Tofu á lagareiro Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 24.09.2019

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Marmota frita com arroz de tomate Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Paelha de legumes 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	Escalopes de vitela com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Peixe	
Vegetariano	Strogonoff de legumes Alergénios: Glúten, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 26.09.2019

Sopa	
Carne	
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	

Sexta-feira | 27.09.2019

Sopa	
Carne	
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	

ALMOÇO

Segunda-feira 30.09.2019	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Carne	Carne de porco, assada com arroz de passas Alergénios: Sulfitos
Peixe	Massada de peixe Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Mista de grão Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Terça-feira 01.10.2019	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Peixe	Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, glúten, leite
Vegetariano	Paella de legumes Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
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	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Carne	Massa à bolonhesa Alergénios: Leite, sulfitos, glúten
Peixe	
Vegetariano	Caril de brócolos e batata-doce Alergénios: Frutos de casca rija
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Terça-feira 01.10.2019	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Perca no forno com batata a murro Alergénios: Peixe
Vegetariano	Bolonhesa de soja Alergénios: Sulfitos, soja, vestígios de glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quarta-feira 02.10.2019	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Pá de porco com arroz Alergénios: Leite, sulfitos
Peixe	
Vegetariano	Feijoada vegetariana Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quinta-feira 03.10.2019	
Sexta-feira 04.10.2019	