

Peixe

Sobremesa

Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite, glúten

CANTINA 2- Snack-Bar

Semana de 16 a 20 de setembro de 2019

JANTAR

ALMOÇO

	ALIVIOÇO		JANTAN
	Segunda-feira 16.09.2019		Segunda-feira 16.09.2019
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém	Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Bife de porco com manga, arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten	Carne	Acigenios. Não conteni
Peixe		Peixe	Feijoada de chocos Alergénios: molúsculos, crustáceos, leite pode conter vestígios de glúten
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten	Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten
	Terça-feira 17.09.2019		Terça-feira 17.09.2019
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém	Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne		Carne	Miminhos de frango salteado com batata- doce laranja e coentros Alergénios: Sulfitos, leite pode conter vestígios de peixe ou marisco, glúten
Peixe	Filetes de pescada com batata-doce e pimenta Alergénios: Leite, sulfitos, peixe pode conter vestígios de glúten e marisco	Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten	Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten
	Quarta-feira 18.09.2019		Quarta-feira 18.09.2019
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém	Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Carne	Bife de frango com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestígios de glúten	Carne	Entrecosto de porco a bairrada com batata corada Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de glúten
Peixe	100110,000 00 0,01011	Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten	Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten
	Quinta-feira 19.09.2019		Quinta-feira 19.09.2019
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém	Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne		Carne	Tornedó de vitela com cogumelos e molho de café Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten
Peixe	Robalo (viveiro) no forno com limão batata cozida e legumes Alergénios: Sulfitos, peixe, leite, glúten	Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten	Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten
	Sexta-feira 20.09.2019		Sexta-feira 20.09.2019
Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo	Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo
Carne	Bife de vaca à portuguesa com batata frita às rodelas Alergénios: Sulfitos, glúten, leite	Carne	Strogonoff de peru com amêndoa arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite frutos de casca rija
Peixe	geniosi santicos, graceri, rette	Peixe	- ne-geniosi sunitos, giateri, iene irutos de casca rija

Peixe

Sobremesa

Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite, glúten



ALMOÇO

	ALMOÇO
	Segunda-feira 23.09. 2019
Sopa	Ervilhas
	Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Bacalhau à cozinheira com batata frita à
reixe	rodelas
	Alergénios: Peixe, glúten
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Terça-feira 24.09.2019
Sopa	Feijão com hortaliça
•	Alergénios: Não contém
Carne	Costeletas de porco à sevilhana com batata
	frita aos cubos
	Alergénios: Sulfitos, leite, crustáceos, vestígios de
	glúten, peixe e marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten
	Quarta-feira 25.09. 2019
Sopa	Peixe
	Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou marisco
Carne	mansco
Peixe	Medalhões de salmão com crosta de
	mostarda curgete e batata cozida
	Alergénios: Peixe, mostarda pode conter vestígios de
	leite ou marisco
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quinta-feira 26.09.2019
Sopa	Alho francês
Carra	Alergénios: Não contém
Carne	Frango no churrasco com arroz e batata frita Alergénios: Leite, sulfitos, vestígios de glúten
	rucigeinos. Leite, sunitos, vestigios de giuten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Sexta-feira 27.09. 2019
Sopa	Agrião
	Alergénios: Não contém
Carne	Vitela na brasa com arroz branco e feijão
	preto
	Alergénios: Leite, glúten, sulfitos
Peixe	
Cohuaman	Fruito I Dana I Iamunta
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten
	Alei geliios. Leite, giuteli

CANTINA 2- Snack-Bar

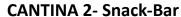
Semana de 23 a 27 de setembro de 2019

	JANTAR
	Segunda-feira 23.09.2019
Sopa	Ervilhas
	Alergénios: Não contém
Carne	Chili à mexicana
	Alergénios: Sulfitos, leite, aipo, soja
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite
	Terça-feira 24.09.2019
Sopa	Feijão com hortaliça
	Alergénios: Não contém
Carne	
	Arroz de pato
	Alergénios: Leite, soja, aipo, vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quarta-feira 25.09. 2019
Sopa	Peixe
	Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou marisco
Carne	Mimos de frango com castanhas Alergénios: Leite, sulfitos, vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten
	Quinta-feira 26.09.2019
Sopa	Alho francês
	Allergénios: Não contém
Carne	Lombo de porco com ameixa batatas corada
	e brócolos
	Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Peixe	<u> </u>
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Sexta-feira 27.09.2019
Sopa	Agrião
	Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Racalhau espiritual
I CINC	Bacalhau espiritual

Alergénios: Peixe, glúten

Fruta | Doce | logurte Alergénios: Leite, glúten

Sobremesa



Semana 30 de setembro a 4 de outubro de 2019



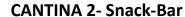
ALMOÇO

	ALMOÇO
	Segunda-feira 30.09.2019
Sopa	Legumes
	Alergénios: Não contém
Carne	
Daine	5 H 1 / 1 · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Peixe	Bacalhau da avó com batata frita às rodelas e
	legumes cozidos
Sobremesa	Alergénios: Glúten, peixe, sulfitos Fruta Doce logurte
Jobi emesa	Alergénios: Leite, glúten
	Terça-feira 01.10. 2019
Sopa	Lombardo
	Alergénios: Não contém
Carne	Vaca estufada com mel e alecrim, castanhas,
	batata assada e feijão-verde
Daive	Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
Jour emesa	Alergénios: Leite, glúten
	5 .5
	Quarta-feira 02.10. 2019
Sopa	Curgete e feijão-verde
	Alergénios: Não contém
Carra	
Carne	Carne de porco à alentejana
	Alergénios: Leite, Sulfitos, crustáceos, vestígios de
	glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quinta-feira 03.10.2019
Sopa	Espinafres
	Alergénios: Não contém
Carne	Lombinhos de alcaide com arroz de feijão e
	legumes
	Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite
Daine	peixe ou marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
- J. J. J. 111630	Alergénios: Leite, glúten
	Sexta-feira 04.10. 2019
Sopa	Feijão branco com repolho
	Alergénios: Não contém
Carne	Caril de frango com arroz
Carrie	Alorgánias: Laita, sais pada contar vastígias da sina
Carrie	Alergénios: Leite, soja pode conter vestígios de aipo,
	glúten
Peixe	
Peixe	

JANTAR

	JANTAR
	Segunda-feira 30.09. 2019
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Carne	Medalhões de porco, fritos com molho de mostarda e arroz primavera Alergénios: Sulfitos, leite, mostarda, pode conter vestígios de aipo, soja, peixe ou marisco, glúten
Peixe	readigios de dipo, esje, pente ed maneto, giatem
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten
	Terça-feira 01.10.2019
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Coxas de frango grelhadas com arroz alegre e batata Alergénios: Leite pode conter vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten
	Quarta-feira 02.10.2019
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Escalopes de peru com amêndoa torrada arroz e batata frita Alergénios: Frutos de casca rija, leite, vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten
	Quinta-feira 03.10.2019
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Carne de vaca assada com batata-doce Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de gluten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten
	Sexta-feira 04.10. 2019
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Filetes de pescada com amêndoa, batata cenoura e couve-flor Alergénios: Glúten, peixe, sulfitos, frutos de casca rija
Sobremesa	Fruta Doce logurte

Alergénios: Leite, glúten



Semana de 7 a 11 de outubro de 2019



ALMOCO

	ALMOÇO		JANTAF
	Segunda-feira 07.10.2019		Segunda-feira 0
Sopa	Hortaliça	Sopa	Hortaliça
Carne	Alergénios: Não contém	Carne	Alergénios: Não contém Picanha no forno ao
carrie	Bifes de porco com camarões arroz e batata	Curric	feijão e couve
	frita		Alergénios: Sulfitos, soja
	Alergénios: Crustáceos poder conter vestígios de		vestígios de glúten, peix
	glúten, peixe ou marisco, leite, sulfitos		
Peixe		Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten	Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten L
	Terça-feira 08.10.2019		Terça-feira 08
Sopa	Agrião com cenoura	Sopa	Agrião com cenoura
	Alergénios: Não contém		Alergénios: Não contém
Carne	Bifes de frango com amêndoa no forno batata	Carne	
	corada e legumes		
	Alergénios: Sulfitos, glúten, mostarda, leite, frutos de casca rija		
Peixe		Peixe	Lasanha de bacalhau
			Alergénios: Peixe, leite, o
			glúten
Sobremesa	Fruta Doce logurte	Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten		Alergénios: Leite, glúten
	Quarta-feira 09.10.2019		Quarta-feira 09
Sopa	Peixe	Sopa	Peixe
	Alergénios: Peixe vestígios de leite ou marisco		Alergénios: Peixe vestígio
Carne	Perna de frango com molho de limão e arroz e	Carne	Pernil de porco cara
	batata frita		batata-doce frita
	Alergénios: Glúten, sulfitos, vestígios leite, peixe e		Alergénios: Leite, sulfito
	marisco		glúten, peixe ou marisco
Peixe		Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte	Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten		Alergénios: Leite, glúten
	Quinta-feira 10.10. 2019		Quinta-feira 10
Sopa	Grão com couve	Sopa	Grão com couve
·	Alergénios: Não contém	•	Alergénios: Não contém
Carne		Carne	Strogonoff de peru c
			Alergénios: Sulfitos, frut
			conter vestígios de glúte
Peixe	Bacalhau lascado com broa e lombardo	Peixe	
	Alergénios: Peixe, glúten		
Sobremesa	Fruta Doce logurte	Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten		Alergénios: Leite, glúten
	Sexta-feira 11.10.2019		Sexta-feira 11
		Sopa	Feijão-verde
Sopa	Feijão-verde	•	
	Alergénios: Não contém		Alergénios: Não contém
	Alergénios: Não contém Picanha grelhada com abacaxi, feijão preto e	Carne	Alergénios: Não contém Grelhada mista com
	Alergénios: Não contém Picanha grelhada com abacaxi, feijão preto e arroz branco		Alergénios: Não contém Grelhada mista com Alergénios: Leite, sulfitos
Sopa Carne	Alergénios: Não contém Picanha grelhada com abacaxi, feijão preto e		Alergénios: Não contém Grelhada mista com
	Alergénios: Não contém Picanha grelhada com abacaxi, feijão preto e arroz branco Alergénios: Sulfitos, leite pode conter, vestígios de		Alergénios: Não contém Grelhada mista com Alergénios: Leite, sulfitos
Carne	Alergénios: Não contém Picanha grelhada com abacaxi, feijão preto e arroz branco Alergénios: Sulfitos, leite pode conter, vestígios de	Carne	Alergénios: Não contém Grelhada mista com Alergénios: Leite, sulfitos

	JANTAR
	Segunda-feira 07.10.2019
Sopa	Hortaliça
	Alergénios: Não contém
Carne	Picanha no forno ao alhinho com arroz de
	feijão e couve
	Alergénios: Sulfitos, soja, leite, aipo pode conter
	vestígios de glúten, peixe ou marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten Leite
	Terça-feira 08.10.2019
Sopa	Agrião com cenoura
	Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Lasanha de bacalhau com curgete
	Alergénios: Peixe, leite, ovo pode conter vestígios de
	glúten
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quarta-feira 09.10.2019
Sopa	Peixe
	Alergénios: Peixe vestígios de leite ou marisco
Carne	Pernil de porco caramelizado com abacaxi
	batata-doce frita
	Alergénios: Leite, sulfitos pode conter vestígios de
	glúten, peixe ou marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quinta-feira 10.10.2019
Sopa	Grão com couve
P	Alergénios: Não contém
Carne	Strogonoff de peru com arroz árabe
	Alergénios: Sulfitos, frutos de casca rija, mostarda, pode
	conter vestígios de glúten
Peixe	some resultion at glutteri
· CIAC	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Sexta-feira 11.10.2019
Sona	
Sopa	Feijão-verde
Carno	Alergénios: Não contém
Carne	Grelhada mista com migas e batata frita
	Alergénios: Leite, sulfitos pode conter vestígios de
	glúten, peixe ou marisco
Peixe	
Peixe Sobremesa	Fruta Doce logurte



CANTINA 2- Snack-Bar

Semana de 14 a 18 de outubro de 2019

JANTAR

	L LLINIA LIVIOÇO		JANTAK
	Segunda-feira 14.10. 2019		Segunda-feira 14.10. 2019
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém	Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
arne	Aleigenios. Não contem	Carne	Pá de porco com mel limão e arroz de
	Ensopado de borrego com nabiças		sultanas
	Alergénios: Sulfitos, soja, glúten		Alergénios: Sulfitos, soja, leite, glúten vestígios de
			peixe ou marisco
eixe		Peixe	
obremesa	Fruta Doce logurte	Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten		Alergénios: Leite, glúten
	Terça-feira 15.10. 2019		Terça-feira 15.10.2019
ора	Curgete com feijão-verde	Sopa	Curgete com feijão-verde
	Alergénios: Não contém		Alergénios: Não contém
arne	Medalhões de porco com legumes estufados.	Carne	Bife de frango com amêndoa, arroz e batata
	Alergénios: Pode conter vestígios de glúten, mostarda		frita
		Daine	Alergénios: Leite glúten, frutos de casca rija
eixe		Peixe	
obremesa	Fruta Doce logurte	Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten		Alergénios: Leite, glúten
	Quarta-feira 16.10. 2019		Quarta-feira 16.10.2019
ора	Nabiça	Sopa	Nabiça
•	Alergénios: Não contém	·	Alergénios: Não contém
arne	Bife de vaca ao gengibre com molho de	Carne	
	manteiga e vinho branco, arroz branco e		Bifinhos de peru com cogumelos arroz e
	escabeche de legumes		batata frita
	Alergénios: Sulfitos, leite, pode conter vestígios de glúten		Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
eixe		Peixe	
obremesa	Fruta Doce logurte	Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten		Alergénios: Leite, glúten
	Quinta-feira 17.10.2019		Quinta-feira 17.10.2019
ора	Espinafres	Sopa	Espinafres
	Alergénios: Não contém	-	Alergénios: Não contém
arne		Carne	Costeletas de porco com molho de laranja e
	Carne de porco a pescador		arroz de legumes
	Alergénios: Glúten, marisco, leite crustáceos		Alergénios: Leite pode conter vestígios peixe ou marisco, glúten
eixe		Peixe	
obremesa	Fruta Doce logurte	Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite		Alergénios: Leite, glúten
	Sexta-feira 18.10.2019		Sexta-feira 18.10.2019
ора	Caldo verde	Sopa	Caldo verde
	Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo		Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo
arne	Frango no forno com couscous Alergénios: Sulfitos, leite, frutos de cascas rija	Carne	
eixe	·	Peixe	Bacalhau com natas
			Alergénios: Leite glúten pode conter vestígios de peix ou marisco
obremesa	Fruta Doce logurte	Sobremesa	Fruta Doce logurte