

ALMOÇO

Segunda-feira 16.09.2019	
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
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira 17.09.2019	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Filetes de pescada com batata-doce e pimenta Alergénios: Leite, sulfitos, peixe pode conter vestígios de glúten e marisco
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira 18.09.2019	
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
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira 19.09.2019	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Robalo (viveiro) no forno com limão batata cozida e legumes Alergénios: Sulfitos, peixe, leite, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Sexta-feira 20.09.2019	
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
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira 16.09.2019	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Feijoada de chocos Alergénios: moluscos, crustáceos, leite pode conter vestígios de glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira 17.09.2019	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Miminhos de frango salteado com batata-doce laranja e coentros Alergénios: Sulfitos, leite pode conter vestígios de peixe ou marisco, glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira 18.09.2019	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Carne	Entrecosto de porco a bairrada com batata corada Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira 19.09.2019	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Tornedó de vitela com cogumelos e molho de café Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Sexta-feira 20.09.2019	
Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo
Carne	Stroganoff de peru com amêndoa arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite frutos de casca rija
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

ALMOÇO

Segunda-feira 23.09. 2019	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Bacalhau à cozinhadeira com batata frita à rodelas Alergénios: Peixe, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte 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 Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira 25.09. 2019	
Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou marisco
Carne	
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 Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira 26.09.2019	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Carne	Frango no churrasco com arroz e batata frita Alergénios: Leite, sulfitos, vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte 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	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

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 Iogurte 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 Iogurte 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 Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira 26.09.2019	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Carne	Lombo de porco com ameixa batatas corada e brócolos Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Sexta-feira 27.09.2019	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Bacalhau espiritual Alergénios: Peixe, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

ALMOÇO

Segunda-feira 30.09.2019	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Bacalhau da avó com batata frita às rodelas e legumes cozidos Alergénios: Glúten, peixe, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce iogurte 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 Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira 02.10. 2019	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Carne de porco à alentejana Alergénios: Leite, Sulfitos, crustáceos, vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce iogurte 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 peixe ou marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite, glúten
Sexta-feira 04.10. 2019	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Carne	Caril de frango com arroz Alergénios: Leite, soja pode conter vestígios de aipo, glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite, glúten

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	
Sobremesa	Fruta Doce iogurte 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 iogurte 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 iogurte 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 iogurte 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 iogurte Alergénios: Leite, glúten

ALMOÇO

Segunda-feira 07.10.2019	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Bifes de porco com camarões arroz e batata frita Alergénios: Crustáceos poder conter vestígios de glúten, peixe ou marisco, leite, sulfitos
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira 08.10.2019	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	Bifes de frango com amêndoa no forno batata corada e legumes Alergénios: Sulfitos, glúten, mostarda, leite, frutos de casca rija
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira 09.10.2019	
Sopa	Peixe Alergénios: Peixe vestígios de leite ou marisco
Carne	Perna de frango com molho de limão e arroz e batata frita Alergénios: Glúten, sulfitos, vestígios leite, peixe e marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira 10.10. 2019	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Bacalhau lascado com broa e lombardo Alergénios: Peixe, glúten
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite, glúten
Sexta-feira 11.10.2019	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Picanha grelhada com abacaxi, feijão preto e arroz branco Alergénios: Sulfitos, leite pode conter, vestígios de glúten, peixe ou marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira 07.10.2019	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Picanha no forno ao alinho com arroz de feijão e couve Alergénios: Sulfitos, soja, leite, aipo pode conter vestígios de glúten, peixe ou marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce iogurte 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 iogurte 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 iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira 10.10.2019	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	Strogonoff de peru com arroz árabe Alergénios: Sulfitos, frutos de casca rija, mostarda, pode conter vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite, glúten
Sexta-feira 11.10.2019	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Grelhada mista com migas e batata frita Alergénios: Leite, sulfitos pode conter vestígios de glúten, peixe ou marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira 14.10. 2019	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Ensopado de borrego com nabiças Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira 15.10. 2019	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Medalhões de porco com legumes estufados. Alergénios: Pode conter vestígios de glúten, mostarda
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira 16.10. 2019	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Carne	Bife de vaca ao gengibre com molho de manteiga e vinho branco, arroz branco e escabeche de legumes Alergénios: Sulfitos, leite, pode conter vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira 17.10.2019	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Carne de porco a pescador Alergénios: Glúten, marisco, leite crustáceos
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Sexta-feira 18.10.2019	
Sopa	Caldo verde Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo
Carne	Frango no forno com couscous Alergénios: Sulfitos, leite, frutos de cascas rija
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Segunda-feira 14.10. 2019	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Pá de porco com mel limão e arroz de sultanas Alergénios: Sulfitos, soja, leite, glúten vestígios de peixe ou marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira 15.10.2019	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Bife de frango com amêndoa, arroz e batata frita Alergénios: Leite glúten, frutos de casca rija
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira 16.10.2019	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Carne	Bifinhos de peru com cogumelos arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira 17.10.2019	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Costeletas de porco com molho de laranja e arroz de legumes Alergénios: Leite pode conter vestígios peixe ou marisco, glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Sexta-feira 18.10.2019	
Sopa	Caldo verde Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo
Carne	
Peixe	Bacalhau com natas Alergénios: Leite glúten pode conter vestígios de peixe ou marisco
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten