

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	Creme de ervilhas e couve-flor Alergénios: Não contém
Carne	Bifinhos de peru grelhados com ervas aromáticas, arroz integral e legumes salteados (courgette, cenoura e cogumelos frescos) Alergénio: Não contém
Peixe	Meia desfeita (Bacalhau cozido com grão-de-bico, couve portuguesa, batata cozida e salsa) Alergénios: Peixe
Vegetariano	Paelha vegetariana Alergénios: Aipo, mostarda, tremçoço
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	

ALMOÇO

Segunda-feira 21.10.2019	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Carne	Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Alergénios: Pode conter vestígios de glúten
Peixe	Carapau grelhado com batata e cenoura Alergénios: Peixe
Vegetariano	Salteado de legumes com abacaxi Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira 22.10.2019	
Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Perna de peru assada com batata assada Alergénios: Glúten, leite
Peixe	Lasanha de bacalhau com espinafres Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Jardineira de soja Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira 23.10.2019	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Esparguete à bolonhesa Alergénios: Sulfitos, glúten
Peixe	Pescada saloia com batata e legumes salteados Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Vegetariano	Broa recheada com cogumelos Alergénios: Glúten, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira 24.10.2019	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Carne	Frango assado no forno com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, vestígios de glúten, pode conter vestígios de leite, peixe ou mariscos
Peixe	Enspado de lulas com puré de batata Alergénios: Moluscos, sulfitos, glúten, leite, ovo
Vegetariano	Tachinho de soja e alecrim Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Sexta-feira 25.10.2019	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Carne	Escalopes de vitela com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos, leite
Peixe	Solha á delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Ratatouille Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira 21.10.2019
Terça-feira 22.10.2019
Quarta-feira 23.10.2019
Quinta-feira 24.10.2019
Sexta-feira 25.10.2019

ALMOÇO

Segunda-feira | 28.10.2019

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Carne	Bife de vaca à cervejaria com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos Soja, leite, ovo, pode conter vestígios de aipo
Peixe	Potas guisadas com batata cenoura e Ervilhas Alergénios: Moluscos, sulfitos
Vegetariano	Beringela recheada Alergénios: Sulfitos, vestígios de glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira | 29.10.2019

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Arroz de aldeia Alergénios: Sulfitos Soja, leite, ovo, pode conter vestígios de aipo
Peixe	Perca à lagareiro com batata a murro Alergénios: Peixe
Vegetariano	Cozido vegetariano à portuguesa Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de aipo, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 30.10.2019

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Costeleta grelhada com arroz alegre Alergénios: Leite
Peixe	Empadão de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, leite, ovo
Vegetariano	Rebentos de soja com batata-doce Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 31.10.2019

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão batata cozida) Alergénios: Sulfitos vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite, ovo
Vegetariano	Seitan à Portuguesa Alergénios: Soja, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 01.11.2019

CANTINA 3

Semana de 28 de outubro a 1 novembro de 2019

JANTAR

Segunda-feira | 28.10.2019

Terça-feira | 29.10.2019

Quarta-feira | 30.10.2019

Quinta-feira | 31.10.2019

Sexta-feira | 01.11.2019

ALMOÇO

Segunda-feira | 04.11.2019

Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Perna de porco estufado com arroz Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	Marmotas fritas com feijão-frade Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Vegetariano	Batata-doce com castanhas Alergénios: Não contém
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira | 05.11.2019

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	Stroganoff de peru com fusilli Alergénios: Sulfitos Glúten, leite
Peixe	Lulas estufadas com batata cozida Alergénios: Moluscos
Vegetariano	Estufado de soja Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 06.11.2019

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	Empadão de vitela (com arroz) Alergénios: Não contém
Peixe	Bacalhau à Brás Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Vegetariano	Mista de Grão Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 07.11.2019

Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfitos
Vegetariano	Paella de legumes Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 08.11.2019

Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Frango com castanhas e arroz de açafrão Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	Tortilha de peixe com espinafres Alergénios: Peixe, ovo, leite
Vegetariano	Curgete salteada com grão Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira | 04.11.2019

Terça-feira | 05.11.2019

Quarta-feira | 06.11.2019

Quinta-feira | 07.11.2019

Sexta-feira | 08.11.2019

ALMOÇO

Segunda-feira 11.11.2019	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Lasanha de carne de vaca Alergénios: Glúten, soja, leite, sulfitos
Peixe	Raia frita com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Vegetariano	Salteado de legumes com abacaxi Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira 12.11.2019	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Perna de peru com ervas aromáticas e arroz Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Peixe	Meia desfeita de bacalhau Alergénios: Peixe, ovos, sulfitos
Vegetariano	Ervilhas guisadas com chouriço vegetariano Alergénios: Soja, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira 13.11.2019	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Carne	Espetadas de porco, grelhadas com esparguete Alergénios: Leite, glúten
Peixe	Caldeirada de lulas Alergénios: Peixe, crustáceos, moluscos, sulfitos
Vegetariano	Feijoada de alho francês Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quinta-feira 14.11.2019	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite
Peixe	Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Sexta-feira 15.11.2019	
Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Carne	Frango estufado com arroz de lombardo Alergénios: Pode conter vestígios de leite peixe ou marisco
Peixe	Pescada no forno com bacon e batata Alergénios: Peixe, sulfitos pode conter vestígios de aipo, leite, ovo
Vegetariano	Beringela Recheada Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira 11.11.2019	
Terça-feira 12.11.2019	
Quarta-feira 13.11.2019	
Quinta-feira 14.11.2019	
Sexta-feira 15.11.2019	