

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	Hambúrguer de carne com algas, com arroz de passas e batata frita Alergénio: Glúten
Peixe	Hambúrguer de cavala ou de salmão com batata-doce à padeiro Alergénios: Peixe, glúten
Vegetariano	Estufado de soja com brócolos Alergénios: Soja
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	Creme de coentros Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Carne	Carne de porco à alentejana Alergénios: Sulfitos crustáceos, glúten, leite
Peixe	Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, natas
Vegetariano	Lasanha de legumes Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

JANTAR

Segunda-feira 14.10.2019	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Lasanha de carne de vaca Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, vestígios de aipo e soja
Peixe	
Vegetariano	Salteado de legumes com abacaxi Alergénios: Não contém
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Terça-feira 15.10.2019	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Meia desfeita de bacalhau Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Vegetariano	Curgete recheada Alergénios: Sulfitos, leite
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quarta-feira 16.10.2019	
Sopa	Creme de ervilhas e couve-flor Alergénios: Não contém
Carne	Costeletas com arroz de ervilhas Alergénios: Glúten, leite
Peixe	
Vegetariano	Tofu à Braga Alergénios: Glúten, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite
Quinta-feira 17.10.2019	
Sexta-feira 18.10.2019	

ALMOÇO

Segunda-feira 21.10.2019	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Carne	Escalopes de vitela com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos, leite
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	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	Grelhada mista com migas e arroz de feijão 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	Ensopado 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	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Alergénios: Pode conter vestígios de glúten
Peixe	Salmão à marinheiro no forno com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Ratatouille Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira 21.10.2019	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Solha frita com salada russa Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Vegetariano	Esparguete com ervas aromáticas Alergénios: Glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira 22.10.2019	
Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Almôndegas com massa espiral Alergénios: Glúten, soja, sulfitos
Peixe	
Vegetariano	Ervilhas guisadas com chouriço vegetariano Alergénios: Sulfitos, soja, aipo
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira 23.10.2019	
Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	
Peixe	Maruca de cebolada com puré de batata Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	Fusilli com beringela Alergénios: Glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
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 5

Semana de 28 de outubro a 1 novembro de 2019

JANTAR

Segunda-feira 28.10.2019	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Carne	Bife de porco, com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten
Peixe	Massada de peixe Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Vegetais estufados à marroquina Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira 29.10.2019	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Bacalhau à gomes de Sá Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten
Vegetariano	Jardineira de tofu Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira 30.10.2019	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Jardineira de vitela Alergénios: Glúten, leite, sulfitos
Peixe	
Vegetariano	Soja à Bolonhesa Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
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	Strogonoff 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	Franco 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	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Pescada cozida com batata ovo e feijão-verde Alergénios: Ovo, vestígios de leite, peixe ou marisco
Vegetariano	Seitan de cebolada com brócolos Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Terça-feira 05.11.2019	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	Vitela fatiada com puré Alergénios: Sulfitos
Peixe	
Vegetariano	Guisado de castanhas Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
Quarta-feira 06.11.2019	
Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	
Peixe	Solha frita com arroz de ervilhas Alergénios: Glúten, peixe, ovo, sulfitos
Vegetariano	Soja de caril Alergénios: Soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten
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	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten
Peixe	
Vegetariano	Beringela recheada Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira 12.11.2019	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Salmão à, marinheiro com batata e cenoura Alergénios: Peixe, vestígios de leite, peixe ou marisco
Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira 13.11.2019	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Carne	Arroz de aves Alergénios: Sulfitos, leite
Peixe	
Vegetariano	Ratatouille Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 14.11.2019

Sexta-feira | 15.11.2019
