

ALMOÇO

Segunda-feira | 10.01.2022

|             |                                                                                               |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | <b>Ervilhas</b><br>Alergénios: Não contém                                                     |
| Carne       | <b>Massa de peru com cogumelos gratinados no forno</b><br>Alergénios: Glúten, sulfitos, leite |
| Peixe       | <b>Perca à lagareiro com batata a murro</b><br>Alergénios: Peixe, leite                       |
| Vegetariano | <b>Ratatouille</b><br>Alergénios: Sulfitos                                                    |
| Sobremesa   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                                            |

Terça-feira | 11.01.2022

|             |                                                                                                             |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | <b>Feijão com hortaliça</b><br>Alergénios: Não contém                                                       |
| Carne       | <b>Almôndegas com massa espiral</b><br>Alergénios: Glúten, soja, sulfitos                                   |
| Peixe       | <b>Filetes de pescada com broa, batatinhas assadas e couve salteada</b><br>Alergénios: Peixe, glúten, leite |
| Vegetariano | <b>Vegetais estufados à marroquina</b><br>Alergénios: Sulfitos                                              |
| Sobremesa   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                                                          |

Quarta-feira | 12.01.2022

|             |                                                                                        |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | <b>Peixe</b><br>Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos |
| Carne       | <b>Frango estufado com cogumelos e arroz branco</b><br>Alergénios: Sulfitos            |
| Peixe       | <b>Caldeirada de peixe</b><br>Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, leite, moluscos |
| Vegetariano | <b>Fusilli com beringela</b><br>Alergénios: Glúten                                     |
| Sobremesa   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                                     |

Quinta-feira | 13.01.2022

|             |                                                                                                           |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | <b>Alho francês</b><br>Alergénios: Não contém                                                             |
| Carne       | <b>Entrecosto no forno com batata assada</b><br>Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de soja, aipo, ovo |
| Peixe       | <b>Atum com feijão-frade</b><br>Alergénios: Peixe, ovo, sulfitos                                          |
| Vegetariano | <b>Arroz de ervilhas e cogumelos</b><br>Alergénios: Sulfitos                                              |
| Sobremesa   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                                                        |

Sexta-feira | 14.01.2022

|             |                                                                                    |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | <b>Agrião</b><br>Alergénios: Não contém                                            |
| Carne       | <b>Panados de peru à milanesa com esparguete</b><br>Alergénios: Ovo, leite, glúten |
| Peixe       | <b>Bacalhau à Gomes de Sá</b><br>Alergénios: Peixe, ovo                            |
| Vegetariano | <b>Risoto de alho com verduras</b><br>Alergénios: Sulfitos                         |
| Sobremesa   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                                 |

CANTINA 3

1 Semana de 10 a 14 de janeiro de 2022

JANTAR

Segunda-feira | 10.01.2022

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Terça-feira | 11.01.2022

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Quarta-feira | 12.01.2022

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Quinta-feira | 13.01.2022

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Sexta-feira | 14.01.2022

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**JANTAR**

Segunda-feira | 17.01.2022

|                    |                                                                           |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>        | <b>Legumes</b><br>Alergénios: Não contém                                  |
| <b>Carne</b>       | <b>Carne de porco, assada com arroz de passas</b><br>Alergénios: Sulfitos |
| <b>Peixe</b>       | <b>Bacalhau com natas</b><br>Alergénios: Peixe, glúten, leite             |
| <b>Vegetariano</b> | <b>Mista de grão</b><br>Alergénios: Sulfitos                              |
| <b>Sobremesa</b>   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                        |

Terça-feira | 18.01.2022

|                    |                                                                                                 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>        | <b>Lombardo</b><br>Alergénios: Não contém                                                       |
| <b>Carne</b>       | <b>Jardineira de vitela</b><br>Alergénios: Soja, glúten, vestígio de ovo, leite, aipo, sulfitos |
| <b>Peixe</b>       | <b>Massada de peixe</b><br>Alergénios: Peixe, leite, glúten                                     |
| <b>Vegetariano</b> | <b>Paella de legumes</b><br>Alergénios: Sulfitos                                                |
| <b>Sobremesa</b>   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                                              |

Quarta-feira | 19.01.2022

|                    |                                                                                                                          |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>        | <b>Curgete e feijão-verde</b><br>Alergénios: Não contém                                                                  |
| <b>Carne</b>       | <b>Perna de frango estufada com esparguete e ervilhas</b><br>Alergénios: Glúten pode conter vestígios de leite, sulfitos |
| <b>Peixe</b>       | <b>Peixe-espada grelhado com batata a murro</b><br>Alergénios: Peixe                                                     |
| <b>Vegetariano</b> | <b>Ervilhas guisadas com salsicha de soja</b><br>Alergénios: Aipo, soja, sulfitos                                        |
| <b>Sobremesa</b>   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                                                                       |

Quinta-feira | 20.01.2022

|                    |                                                                                    |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>        | <b>Espinafres</b><br>Alergénios: Não contém                                        |
| <b>Carne</b>       | <b>Arroz à Valenciana</b><br>Alergénios: Sulfitos vestígios de leite e soja        |
| <b>Peixe</b>       | <b>Maruca de cebolada com puré de batata</b><br>Alergénios: Peixe, sulfitos, leite |
| <b>Vegetariano</b> | <b>Soja de caril com arroz</b><br>Alergénios: Peixe, leite, glúten                 |
| <b>Sobremesa</b>   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                                 |

Sexta-feira | 21.01.2022

|                    |                                                                                                           |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>        | <b>Feijão branco com repolho</b><br>Alergénios: Não contém                                                |
| <b>Carne</b>       | <b>Esparguete à bolonhesa</b><br>Alergénios: Sulfitos, leite, glúten                                      |
| <b>Peixe</b>       | <b>Arroz de moluscos à malandrinho (pota)</b><br>Alergénios: Moluscos, sulfitos                           |
| <b>Vegetariano</b> | <b>Cuscuz marroquino</b><br>Alergénios: Glúten, sulfitos pode conter vestígios de peixe, leite ou marisco |
| <b>Sobremesa</b>   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                                                        |

Segunda-feira | 17.01.2022

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Terça-feira | 18.01.2022

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Quarta-feira | 19.01.2022

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Quinta-feira | 20.01.2022

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Sexta-feira | 21.01.2022

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**JANTAR**

**Segunda-feira | 24.01.2022**

|                    |                                                                           |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>        | <b>Hortaliça</b><br>Alergénios: Não contém                                |
| <b>Carne</b>       | <b>Vitela fatiada com arroz de cenoura</b><br>Alergénios: Leite, sulfitos |
| <b>Peixe</b>       | <b>Pescada à Zé do pipo</b><br>Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten      |
| <b>Vegetariano</b> | <b>Ratatouille</b><br>Alergénios: Sulfitos                                |
| <b>Sobremesa</b>   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                        |

**Terça-feira | 25.01.2022**

|                    |                                                                                                        |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>        | <b>Agrião com cenoura</b><br>Alergénios: Não contém                                                    |
| <b>Carne</b>       | <b>Bife á cervejaria com arroz</b><br>Alergénios: Leite, sulfitos                                      |
| <b>Peixe</b>       | <b>Lasanha de peixe e frutos do mar</b><br>Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos |
| <b>Vegetariano</b> | <b>Cozido vegetariano á portuguesa</b><br>Alergénios: Sulfitos, glúten                                 |
| <b>Sobremesa</b>   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                                                     |

**Quarta-feira | 26.01.2022**

|                    |                                                                                                            |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>        | <b>Peixe</b><br>Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos                               |
| <b>Carne</b>       | <b>Espetada de peru grelhada com arroz de ervilhas</b><br>Alergénios: Não contém                           |
| <b>Peixe</b>       | <b>Solha frita com salada de feijão-frade ou açorda</b><br>Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, glúten, ovo |
| <b>Vegetariano</b> | <b>Beringela recheada</b><br>Alergénios: Sulfitos, leite                                                   |
| <b>Sobremesa</b>   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                                                         |

**Quinta-feira | 27.01.2022**

|                    |                                                                                                               |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>        | <b>Grão com couve</b><br>Alergénios: Não contém                                                               |
| <b>Carne</b>       | <b>Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e esparguete primavera)</b><br>Alergénios: Glúten |
| <b>Peixe</b>       | <b>Abrótea á Gomes de Sá</b><br>Alergénios: Peixe, sulfitos                                                   |
| <b>Vegetariano</b> | <b>Tofu em capa de broa</b><br>Alergénios: Soja, sulfitos, glúten                                             |
| <b>Sobremesa</b>   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                                                            |

**Sexta-feira | 28.01.2022**

|                    |                                                                                    |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>        | <b>Feijão-verde</b><br>Alergénios: Não contém                                      |
| <b>Carne</b>       | <b>Almôndegas de tomatada com massa esparguete</b><br>Alergénios: Sulfitos, glúten |
| <b>Peixe</b>       | <b>Pescada cozida com batata, ovo e feijão-verde</b><br>Alergénios: Peixe, ovo     |
| <b>Vegetariano</b> | <b>Tachinho de soja</b><br>Alergénios: Soja, sulfitos                              |
| <b>Sobremesa</b>   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                                 |

**Segunda-feira | 24.02.2022**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Terça-feira | 25.01.2022**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Quarta-feira | 26.01.2022**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Quinta-feira | 27.01.2022**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Sexta-feira | 28.01.2022**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## ALMOÇO

Segunda-feira | 31.01.2022

|             |                                                                                                |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | <b>Feijão catarino com lombardo</b><br>Alergénios: Não contém                                  |
| Carne       | <b>Carne de porco à portuguesa</b><br>Alergénios: Sulfitos                                     |
| Peixe       | <b>Arroz de peixe com delícias do mar</b><br>Alergénios: Sulfitos, moluscos, peixe, crustáceos |
| Vegetariano | <b>Grão colorido</b><br>Alergénios: Sulfitos                                                   |
| Sobremesa   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                                             |

Terça-feira | 01.02.2022

|             |                                                                                                       |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | <b>Curgete com feijão-verde</b><br>Alergénios: Não contém                                             |
| Carne       | <b>Carne de vaca à primavera (arroz, ervilhas, cenoura)</b><br>Alergénios: Sulfitos                   |
| Peixe       | <b>Salmão à marinheiro com batata e cenoura</b><br>Alergénios: Peixe, sulfitos, moluscos e crustáceos |
| Vegetariano | <b>Feijão branco com salsicha de soja</b><br>Alergénios: Soja, aipo, sulfitos                         |
| Sobremesa   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                                                    |

Quarta-feira | 02.02.2022

|             |                                                                                                     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | <b>Nabiça</b><br>Alergénios: Não contém                                                             |
| Carne       | <b>Frango assado com batata no forno</b><br>Alergénio: Sulfitos, leite                              |
| Peixe       | <b>Peixe-espada frito com arroz de tomate ou açorda</b><br>Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo |
| Vegetariano | <b>Estufado de soja com brócolos</b><br>Alergénios: Soja, sulfitos                                  |
| Sobremesa   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                                                  |

Quinta-feira | 03.02.2022

|             |                                                                                                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | <b>Espinafres</b><br>Alergénios: Não contém                                                                                |
| Carne       | <b>Estufado de entrecosto com arroz de feijão</b><br>Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco |
| Peixe       | <b>Filetes gratinados com broa, batatinhas assadas e couve salteada</b><br>Alergénios: Peixe, leite, glúten                |
| Vegetariano | <b>Jardineira de tofu</b><br>Alergénios: Sulfitos, soja                                                                    |
| Sobremesa   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: leite                                                                         |

Sexta-feira | 04.02.2022

|             |                                                                                               |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | <b>Caldo verde</b><br>Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo                    |
| Carne       | <b>Esparguete à bolonhesa</b><br>Alergénios: Vestígios de soja, aipo, sulfitos, glúten, leite |
| Peixe       | <b>Lulas de tomatada com puré de batata</b><br>Alergénios: Moluscos, glúten, sulfitos         |
| Vegetariano | <b>Seitan à Brás</b><br>Alergénios: Soja, sulfitos, glúten                                    |
| Sobremesa   | <b>Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite                                            |

## CANTINA 3

4 Semana de 31 de janeiro a 4 de fevereiro de 2022

## JANTAR

Segunda-feira | 31.01.2022

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

Terça-feira | 01.02.2022

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

Quarta-feira | 02.02.2022

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

Quinta-feira | 03.02.2022

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

Sexta-feira | 04.02.2022

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |