

ALMOÇO

Segunda-feira | 01.05.2023

Terça-feira | 02.05.2023

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Salada de atum com feijão frade Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Peru estufado com esparguete Alergénios: sulfitos, glúten
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja e mostarda

Quarta-feira | 03.05.2023

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Peixe	Pescada mediterrânica com batata e verduras Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Bifinhos de peru em cebolada com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Broa com cogumelos e arroz de feijão Alergénios: Glúten, sulfitos

Quinta-feira | 04.05.2023

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Ensopado de lulas com puré de batata Alergénios: Moluscos, sulfitos, leite, ovo
Carne	Frango assado no forno com esparguete e legumes Alergénios: Sulfitos, vestígios de glúten, pode conter vestígios de leite, peixe ou mariscos
Vegetariano	Tachinho de soja e alecrim Alergénios: Sulfitos, soja

Sexta-feira | 05.05.2023

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau grelhado com batata e cenoura Alergénios: Peixe
Carne	Massa à Carbonara Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, soja, ovo
Vegetariano	Fava com chouriço/alheira (vegetariano) com arroz Alergénios: Sulfitos, aipo, glúten, soja

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira | 01.05.2023

Terça-feira | 02.05.2023

Quarta-feira | 03.05.2023

Quinta-feira | 04.05.2023

Sexta-feira | 05.05.2023

ALMOÇO**Segunda-feira | 08.05.2023**

Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Peixe	Bacalhau à Brás Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	Frango na púcara Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	Beringela recheada com batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja

Terça-feira | 09.05.2023

Sopa	Caldo de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos
Peixe	Peixe á africana com arroz branco (medalhões de pescada) Alergénios: Peixe
Carne	Muamba (frango, curgete, feijão verde, farinha mandioca) Alergénios:
Vegetariano	Muamba vegetariana (Seitan, curgete, feijão verde, farinha mandioca) Alergénios: Glúten

Quarta-feira | 10.05.2023

Sopa	Turca de lentilhas (lentilhas, tomate, paprika, batata, cenoura) Alergénios: Não contém
Peixe	Eksili palamut com batata no forno (red-fish com legumes) Alergénios: Peixe, leite,
Carne	Assado turco de carne com puré de batata (pá de porco) Alergénios: Leite
Vegetariano	Barbunya pilaki com arroz branco (feijão branco, cenoura, batata, tomate) Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 11.05.2023

Sopa	Chinesa (cogumelos, rebentos de soja, legumes) Alergénios: Soja
Peixe	Ginger Soy fish de arroz branco (peixe, gengibre, molho de soja) Alergénios: Peixe, soja
Carne	Arroz Chao chao de frango com legumes (frango, macedónia e milho) Alergénios: Ovo, Soja, leite
Vegetariano	Noodles de legumes com arroz e tofu Alergénios: Soja, sementes de sésamo

Sexta-feira | 12.05.2023

Sopa	Andina de batata e queijo (ervilhas, milho, queijo, batata) Alergénios: Leite
Peixe	Pescado encocado (perca com especiarias, leite coco com arroz) Alergénios: Peixe
Carne	Lomo saltado (carne vaca, batata, especiarias) Alergénios: Glúten, sulfitos, soja
Vegetariano	Tacu tacu (empadão de lentilhas e arroz) Alergénios: Sulfitos, aipo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

CANTINA 3

Semana de 08 a 12 de maio de 2023 (6)

JANTAR**Segunda-feira | 08.05.2023**

Terça-feira | 09.05.2023

Quarta-feira | 10.05.2023

Quinta-feira | 11.05.2023

Sexta-feira | 12.05.2023

ALMOÇO

Segunda-feira | 22.05.2023

JANTAR

Segunda-feira | 22.05.2023

Terça-feira | 23.05.2023

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Massada de peixe Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	Perna de peru com ervas aromáticas e arroz Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Tofu em molho agri-doce com arroz Alergénios: Soja, glúten

Terça-feira | 23.05.2023

Quarta-feira | 24.05.2023

Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de lulas Alergénios: Peixe, crustáceos, moluscos, sulfitos
Carne	Espetadas de porco, grelhadas com esparguete Alergénios: Leite, glúten
Vegetariano	Curgete e grão salteado com esparguete Alergénios: Sulfitos, glúten

Quarta-feira | 24.05.2023

Quinta-feira | 25.05.2023

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Red fish em cama de grão com broa Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite
Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes Alergénios: Sulfitos, soja

Quinta-feira | 25.05.2023

Sexta-feira | 26.05.2023

Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Peixe	Raia frita com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Frango com feijão branco, couve-lombarda e batata Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígios de leite peixe ou marisco
Vegetariano	Feijão branco com chouriço/alheira (vegetariano) com arroz de tomate Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo

Sexta-feira | 26.05.2023

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten