



ALMOÇO

Segunda-feira | 14.06.2021

Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Vitela fatiada com arroz de cenoura Alergénios: Leite, sulfitos
Peixe	Pescada à Zé do pipo Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten
Vegetariano	Ratatouille Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 15.06.2021

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	Almôndegas de tomatada com massa esparguete Alergénios: Sulfitos, glúten
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Glúten, peixe, ovo, sulfitos, crustáceos
Vegetariano	Cozido vegetariano à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite

Quarta-feira | 16.06.2021

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	Bife de porco à cervejaria com arroz Alergénios: Leite, sulfitos, ovo, mostarda
Peixe	Solha frita com salada de feijão-frade ou açorda Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, glúten, ovo
Vegetariano	Beringela recheada Alergénios: Sulfitos, leite
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 17.06.2021

Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e esparguete primavera) Alergénios: Glúten
Peixe	Abrótea de tomatada com batata cozida e brócolos Alergénios: Peixe, sulfitos
Vegetariano	Tofu em capa de broa Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite

Sexta-feira | 18.06.2021

Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Peru estufado com arroz de ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada cozida com batata, ovo e feijão-verde Alergénios: Peixe, ovo
Vegetariano	Tachinho de soja Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite

JANTAR

Segunda-feira | 14.06.2021

Terça-feira | 15.06.2021

Quarta-feira | 16.06.2021

Quinta-feira | 17.06.2021

Sexta-feira | 18.06.2021

ALMOÇO
Segunda-feira | 21.06.2021

Sopa	Feijão catarino com lombardo
	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 logurte
	Alergénios: Leite

Terça-feira | 22.06.2021

Sopa	Curgete com feijão-verde
	Alergénios: Não contém
Carne	Carne de vaca à primavera (arroz, ervilhas, cenoura)
	Alergénios: Sulfitos
Peixe	Bacalhau à Brás
	Alergénios: Peixe, ovo, glúten
Vegetariano	Feijão branco com chouriço vegetariano
	Alergénios: Soja, aipo, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite

Quarta-feira | 23.06.2021

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

Quinta-feira | 24.06.2021

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 logurte
	Alergénios: leite

Sexta-feira | 25.06.2021

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	Seitan à Brás
	Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite

CANTINA 3

Semana de 21 a 25 de junho de 2021

JANTAR
Segunda-feira | 21.06.2021

Terça-feira | 22.06.2021

Quarta-feira | 23.06.2021

Quinta-feira | 24.06.2021

Sexta-feira | 25.06.2021
