

**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 14.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Bifes de porco com camarões arroz e batata frita</b> Alergénios: Crustáceos, vestígios de glúten de peixe, leite, marisco
<b>Peixe</b>	

**Sobremesa**
**Fruta | Doce | Iogurte**  
Alergénios: Leite, glúten
 
**Terça-feira | 15.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Bifes de frango com amêndoas no forno com batata corada e legumes</b> Alergénios: Glúten, mostarda, leite, frutos de casca rija
<b>Peixe</b>	

**Sobremesa**
**Fruta | Doce | Iogurte**  
Alergénios: Leite, glúten
 
**Quarta-feira | 16.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe vestígios de leite ou marisco
<b>Carne</b>	<b>Perna de frango com molho de limão com arroz e batata frita</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, vestígios leite peixe e marisco
<b>Peixe</b>	

**Sobremesa**
**Fruta | Doce | Iogurte**  
Alergénios: Leite, glúten
 
**Quinta-feira | 17.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	
<b>Peixe</b>	

**Peixe**
**Bacalhau lascado com broa e lombardo**  
Alergénios: Peixe, glúten
 
**Sobremesa**
**Fruta | Doce | Iogurte**  
Alergénios: Leite, glúten
 
**Sexta-feira | 18.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Picanha grelhada com abacaxi, feijão preto e arroz branco</b> Alergénios: sulfitos, leite, vestígios de glúten de peixe, marisco
<b>Peixe</b>	

**Sobremesa**
**Fruta | Doce | Iogurte**  
Alergénios: Leite, glúten
 
**JANTAR**
**Segunda-feira | 14.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Bifes de porco com camarões arroz e batata frita</b> Alergénios: Crustáceos, vestígios de glúten de peixe, leite, marisco
<b>Peixe</b>	

<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Terça-feira | 15.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Bifes de frango com amêndoas no forno com batata corada e legumes</b> Alergénios: Glúten, mostarda, leite, frutos de casca rija
<b>Peixe</b>	

<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

<b>Sopa</b>	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Perna de frango com molho de limão com arroz e batata frita</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, vestígios leite peixe e marisco
<b>Peixe</b>	

<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quinta-feira | 17.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Picanha grelhada com abacaxi, feijão preto e arroz branco</b> Alergénios: sulfitos, leite, vestígios de glúten de peixe, marisco
<b>Peixe</b>	

<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Sexta-feira | 18.06.2021**

**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 21.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão catarino com lombardo</b>
	Alergénios: Não contém

**Carne**

<b>Peixe</b>	<b>Bacalhau grelhado com batata a murro e migas</b>
	Alergénios: Glúten, peixe, sulfitos

<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b>
	Alergénios: Leite, glúten

**Terça-feira | 22.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Curgete com feijão-verde</b>
	Alergénios: Não contém

<b>Carne</b>	<b>Medalhões de porco com legumes estufados.</b>
	Alergénios: Pode conter vestígios de glúten, mostarda

**Peixe**

<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b>
	Alergénios: Leite, glúten

**Quarta-feira | 23.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Nabiça</b>
	Alergénios: Não contém

<b>Carne</b>	<b>Bifes ao gengibre com molho de manteiga, vinho branco, arroz branco e escabeche de legumes</b>
	Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de glúten

**Peixe**

<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b>
	Alergénios: Leite, glúten

**Quinta-feira | 24.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b>
	Alergénios: Não contém

<b>Carne</b>	<b>Carne de porco a pescador</b>
	Alergénios: Glúten, leite, crustáceos

**Peixe**

<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b>
	Alergénios: Leite

**Sexta-feira | 25.06.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Caldo verde</b>
	Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo

<b>Carne</b>	<b>Frango no forno com coucous</b>
	Alergénios: Sulfitos, leite, frutos de casca rija

**Peixe**

<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b>
	Alergénios: Leite, glúten

**CANTINA 2- Snack-Bar**

Semana 4

**JANTAR**
**Segunda-feira | 21.06.2021**

<b>Peixe</b>	<b>Bacalhau grelhado com batata a murro e migas</b>
	Alergénios: Glúten, peixe, sulfitos

<b>Sopa</b>	<b>Curgete com feijão-verde</b>
	Alergénios: Não contém

<b>Carne</b>	<b>Medalhões de porco com legumes estufados.</b>
	Alergénios: Pode conter vestígios de glúten, mostarda

<b>Peixe</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b>
	Alergénios: Leite, glúten

<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b>
	Alergénios: Leite, glúten

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b>
	Alergénios: Não contém

<b>Carne</b>	<b>Carne de porco a pescador</b>
	Alergénios: Glúten, leite, crustáceos

<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b>
	Alergénios: Leite

<b>Sopa</b>	<b>Caldo verde</b>
	Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo

<b>Carne</b>	<b>Frango no forno com coucous</b>
	Alergénios: Sulfitos, leite, frutos de casca rija

<b>Peixe</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b>
	Alergénios: Leite, glúten