

**ALMOÇO**

Segunda-feira | 13.09.2021

<b>Sopa</b>	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Esparguete à bolonhesa</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
<b>Peixe</b>	<b>Raia frita com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Salteado de legumes com abacaxi</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira | 14.09.2021

<b>Sopa</b>	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Perna de peru com ervas aromáticas e arroz</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
<b>Peixe</b>	<b>Meia desfeita de bacalhau</b> Alergénios: Peixe, ovos, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Ervilhas guisadas com salsicha de soja</b> Alergénios: Soja, glúten
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 15.09.2021

<b>Sopa</b>	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Espetadas de porco, grelhadas com esparguete</b> Alergénios: Leite, glúten
<b>Peixe</b>	<b>Caldeirada de lulas</b> Alergénios: Peixe, crustáceos, moluscos, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijoada de alho francês</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 16.09.2021

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré</b> Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite
<b>Peixe</b>	<b>Solha gratinada com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Sulfitos, soja
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 17.09.2021

<b>Sopa</b>	<b>Caldo verde</b> Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
<b>Carne</b>	<b>Frango estufado com arroz de lombardo</b> Alergénios: Pode conter vestígios de leite peixe ou marisco
<b>Peixe</b>	<b>Pescada no forno com bacon e batata</b> Alergénios: Peixe, sulfitos pode conter vestígios de aipo, leite, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Beringela Recheada</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**CANTINA 3**

Semana de 13 a 17 de setembro de 2021

**JANTAR**

Segunda-feira | 13.09.2021

Terça-feira | 14.09.2021

Quarta-feira | 15.09.2021

Quinta-feira | 16.09.2021

Sexta-feira | 17.09.2021

**Segunda-feira | 20.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Massa de peru com cogumelos gratinados no forno</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
<b>Peixe</b>	<b>Solha frita com salada russa</b> Alergénios: Peixe, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Ratatouille</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**Terça-feira | 21.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Almôndegas com massa espiral</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Salmão no forno com limão, batata e feijão-verde</b> Alergénios: Peixe
<b>Vegetariano</b>	<b>Vegetais estufados à marroquina</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**Quarta-feira | 22.09.2021**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Frango estufado com cogumelos e arroz branco</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Carapau grelhado com batata e cenoura cozida</b> Alergénios: Peixe
<b>Vegetariano</b>	<b>Fusilli com beringela</b> Alergénios: Glúten
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**Quinta-feira | 23.09.2021**

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

**Sexta-feira | 24.09.2021**

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

**JANTAR**

**Segunda-feira | 20.09.2021**

**Terça-feira | 21.09.2021**

**Quarta-feira | 22.09.2021**

**Quinta-feira | 23.09.2021**

**Sexta-feira | 24.09.2021**

Segunda-feira | 27.09.2021

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

Terça-feira | 28.09.2021

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

Quarta-feira | 29.09.2021

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

Quinta-feira | 30.09.2021

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

Sexta-feira | 01.10.2021

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

JANTAR

Segunda-feira | 27.09.2021

Terça-feira | 28.09.2021

Quarta-feira | 29.09.2021

Quinta-feira | 30.09.2021

Sexta-feira | 01.10.2021

## ALMOÇO

Segunda-feira | 04.10.2021

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

Terça-feira | 05.10.2021

Quarta-feira | 06.10.2021

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

Quinta-feira | 07.10.2021

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

Sexta-feira | 08.10.2021

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

## JANTAR

Segunda-feira | 04.10.2021

Terça-feira | 05.10.2021

Quarta-feira | 06.10.2021

Quinta-feira | 07.10.2021

Sexta-feira | 08.10.2021

**ALMOÇO**

Segunda-feira | 11.10.2021

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

Terça-feira | 12.10.2021

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

Quarta-feira | 13.10.2021

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

Quinta-feira | 14.10.2021

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

Sexta-feira | 15.10.2021

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

**JANTAR**

Segunda-feira | 11.10.2021

Terça-feira | 12.10.2021

Quarta-feira | 13.10.2021

Quinta-feira | 14.10.2021

Sexta-feira | 15.10.2021