

JANTAR

Segunda-feira | 13.09.2021

Sopa **Feijão catarino com lombardo**
Alergénios: Não contém

Carne **Almôndegas com massa esparguete**
Alergénios: Glúten, soja, leite, sulfitos

Vegetariano **Salteado de legumes com abacaxi**
Alergénios: Sulfitos

Sobremesa **Fruta | Doce | Iogurte**
Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira | 14.09.2021

Sopa **Creme de cenoura**
Alergénios: Não contém

Peixe **Marmota frita com arroz**
Alergénios: Peixe, ovos, sulfitos

Vegetariano **Ervilhas guisadas com chouriço vegetariano**
Alergénios: Soja, glúten

Sobremesa **Fruta | Doce | Iogurte**
Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 15.09.2021

Sopa **Legumes**
Alergénios: Não contém

Carne **Jardineira de porco**
Alergénios: Leite, glúten

Vegetariano **Tofu á lagareiro**
Alergénios: Sulfitos, soja

Sobremesa **Fruta | Doce | Iogurte**
Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 16.09.2021

Sopa **Feijão com hortalça**
Alergénios: Não contém

Peixe **Atum com salada russa**
Alergénios: Peixe, leite, glúten

Vegetariano **Tofu à lagareiro**
Alergénios: Sulfitos, soja

Sobremesa **Fruta | Doce | Iogurte**
Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 17.09.2021

Sopa **Creme de cenoura**
Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja

Carne **Frango com batata assado no forno**
Alergénios: Pode conter vestígios de leite peixe ou marisco

Vegetariano **Beringela Recheada**
Alergénios: Sulfitos

Sobremesa **Fruta | Doce | Iogurte**
Alergénios: Leite, glúten

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

ALMOÇO

Segunda-feira | 20.09.2021

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

Terça-feira | 21.09.2021

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

Quarta-feira | 22.09.2021

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

Quinta-feira | 23.09.2021

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

Sexta-feira | 24.09.2021

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

CANTINA 4

Semana de 20 a 24 de setembro de 2021

JANTAR

Segunda-feira | 20.09.2021

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Carne	Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Alergénio: Sulfitos
Peixe	
Vegetariano	Tofu á lagareiro Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 21.09.2021

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Lasanha de bacalhau com espinafres Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Paelha de legumes Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quarta-feira | 22.09.2021

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Carne	Grelhada mista com migas e arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Peixe	
Vegetariano	Broa recheada com cogumelos Alergénios: Glúten, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 23.09.2021

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Ensopado de lulas com puré de batata Alergénios: Moluscos, glúten, leite
Vegetariano	Estufado de soja Alergénios: Soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Sexta-feira | 24.09.2021

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Carne	Escalopes de vitela com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos, leite
Peixe	
Vegetariano	Jardineira de soja Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Segunda-feira | 27.09.2021

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

Terça-feira | 28.09.2021

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

Quarta-feira | 29.09.2021

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

Quinta-feira | 30.09.2021

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

Sexta-feira | 01.10.2021

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

JANTAR

Segunda-feira | 27.09.2021

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Carne	Bife de vaca à portuguesa com arroz Alergénios: Leite, sulfitos, ovo, mostarda
Peixe	
Vegetariano	Caril de brócolos e batata-doce Alergénios: Frutos de casca rija
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 28.09.2021

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Perca à lagareiro com batata a murro Alergénios: Peixe
Vegetariano	Bolonhesa de soja Alergénios: Sulfitos, soja, vestígios de glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quarta-feira | 29.09.2021

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Costeleta grelhada com arroz alegre Alergénios: Leite
Peixe	
Vegetariano	Feijoada vegetariana Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 30.09.2021

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Vegetariano	Fricassé de legumes Alergénios: Sulfitos, soja, aipo
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Sexta-feira | 01.10.2021

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Carne	Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Peixe	
Vegetariano	Legumes assados no forno Alergénios: Glúten, frutos de casca rija
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

ALMOÇO

Segunda-feira | 04.10.2021

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 | 05.10.2021

Quarta-feira | 06.10.2021

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	Espetada de peru grelhada com arroz de ervilhas Alergénios: Não contém
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 | 07.10.2021

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 à Gomes de Sá Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Vegetariano	Tofu em capa de broa Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Sexta-feira | 08.10.2021

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

JANTAR

Segunda-feira | 04.10.2021

Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Perna de porco, estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos
Peixe	
Vegetariano	Grão colorido Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 05.10.2021

Quarta-feira | 06.10.2021

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	
Peixe	Bacalhau à Brás Alergénios: Peixe, ovo
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 07.10.2021

Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Leite
Peixe	

Vegetariano	Guisado de castanhas Alergénios: Frutos de casca rija, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Sexta-feira | 08.10.2021

Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Tortilha de peixe com espinafres Alergénios: Ovo, peixe
Vegetariano	Batata-doce recheada com soja e legumes Alergénios: Glúten, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

ALMOÇO

Segunda-feira 11.10.2021	
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 Iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira 12.10.2021	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Carne de vaca à primavera (arroz, ervilhas, cenoura) Alergénios: Sulfitos
Peixe	Salmão à marinheiro com batata e cenoura Alergénios: Peixe, sulfitos, moluscos e crustáceos
Vegetariano	Feijão branco com salsicha de soja Alergénios: Soja, aipo, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quarta-feira 13.10.2021	
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 Iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira 14.10.2021	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Estufado de entrecosto com arroz de feijão 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: Sulfitos, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite

Sexta-feira 15.10.2021	
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 Iogurte Alergénios: Leite

JANTAR

Segunda-feira 11.10.2021	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Lasanha de carne de vaca Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, vestígios de aipo e soja
Peixe	
Vegetariano	Salteado de legumes com abacaxi Alergénios: Não contém
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira 12.10.2021	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Meia desfeita de bacalhau Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Vegetariano	Curgete recheada Alergénios: Sulfitos, leite
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quarta-feira 13.10.2021	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Carne	Espetadas de porco, grelhadas com esparguete Alergénios: Glúten
Peixe	
Vegetariano	Tofu à Braga Alergénios: Glúten, soja
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira 14.10.2021	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: peixe, leite, glúten
Vegetariano	Feijoada de alho francês Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: leite

Sexta-feira 15.10.2021	
Sopa	Caldo verde Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Carne	Frango com feijão branco, espinafres couve de lombarda e batata Alergénios: Leite, sulfitos
Peixe	
Vegetariano	Batata-doce recheada Alergénios: Soja, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite