

Semana



Sobremesa Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite, glúten

Segunda-feira 13.09.2021 Sopa Feijão catarino com lombardo Alergénios: Mão contém Bif ede porco com manga, arroz e batata frita Alergénios: Mão contém Bif ede porco com manga, arroz e batata frita Alergénios: Sultitos pode conter vestigios de glúten Petxe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Terça-feira 14.09.2021 Quarta-feira 15.09.2021 Quarta-feira 15.09.2021 Alergénios: Leite, glúten Quarta-feira 15.09.2021 Quarta-feira 15.09.2021 Quinta-feira 16.09.2021 Sopa Espinafres Alergénios: Sulfitos, glúten, leite Quinta-feira 16.09.2021 Quinta-feira 16.09.2021 Quinta-feira 16.09.2021 Quinta-feira 16.09.2021 Sopa Espinafres Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Petxe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Petxe Caldo verde Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Petxe Caldo verde Alergénios: Sulfitos, sola, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Petxe Caldo verde Alergénios: Sulfitos, sola, leite, covo Petxe Caldo verde Alergénios: Sulfitos, solada, leite, covo Detxa-feira 17.09.2021 Sexta-feira 17.09.2021 Sexta-feira 17.09.2021	C	DE LEIRIA ALMOÇO	JANTAR
Feljão catarino com lombardo Alergénios: Não contém Bife de porco com manga, arroz e batata frita Alergénios: Suffitos pode conter vestigios de glúten Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Não contém Carne Peixe Filetes de pescada com batata-doce e pimenta Alergénios: Suffitos, peixe pode conter vestigios de glúten ou marisco Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, suffitos, peixe pode conter vestigios de glúten ou marisco Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Não contém Carne Bife de vaca á portuguesa com batata frita às rodelas Alergénios: Suffitos, glúten, leite Peixe Fobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Não contém Carne Bife de peru com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Suffitos, poja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Peixe Fruta Doce logurte Alergénios: Suffitos, poja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Fruta Doce logurte Alergénios: Suffitos, poja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Fruta Doce logurte Alergénios: Suffitos, poja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Fruta Doce logurte Alergénios: Suffitos, poja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Fruta Doce logurte Alergénios: Suffitos, posa, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Fruta Doce logurte Alergénios: Suffitos, glúten, leite Bopa Caldo verde Alergénios: Suffitos, glúten, leite		į	Segunda-feira 13.09.2021
Alergénios: Suffitos pode conter vestigios de gluten Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, gluten Terça-feira 14.09.2021 Terça-feira 15.09.2021 Terça-feira 15.09.2021 Terça-feira 15.09.2021 Terça-feira 15.09.2021 Terça-feira 15.09.2021 Quarta-feira 15.09.2021 Quarta-feira 15.09.2021 Terça-feira 15.09.2021 Quarta-feira 15.09.2021 Quarta-feira 15.09.2021 Terça-feira 15.09.2021 Quarta-feira 15.09.2021 Quarta-feira 15.09.2021 Quinta-feira 16.09.2021 Quinta-feira 16.09.2021 Quinta-feira 16.09.2021 Quinta-feira 16.09.2021 Quinta-feira 16.09.2021 Sopa Alergénios: Leite, glüten Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glüten Peixe Sobremesa Fruta Doce togurte Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glüten Sobremesa Fruta Doce togurte Alergénios: Sulfitos, soja, leite, ovo Pernas de frança assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glüten, leite	Sopa	Feijão catarino com lombardo	
Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Terça-feira 14.09.2021 Terça-feira 15.09.2021 Terça-feira 15.09.	Carne		
Alergénios: Leite, glûten Terça-feira 14.09.2021 Sopa Curgete com feijlão-verde Alergénios: Não contém Carne Peixe Filetes de pescada com batata-doce e pimenta Alergénios: Leite, sulfitos, peixe pode conter vestigios de glûten ou marisco Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Não contém Carne Bife de vaca á portuguesa com batata frita às rodelas Alergénios: Sulfitos, glûten, leite Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glûten Quinta-feira 16.09.2021 Sopa Alergénios: Leite, glûten Quinta-feira 16.09.2021 Quinta-feira 16.09.2021 Sopa Espinafres Alergénios: Não contém Carne Bife de peu com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Não contém Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glûten Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glûten Alergénios: Leite, glûten Sopa Caldo verde Alergénios: Leite, glûten Sexta-feira 17.09.2021 Sexta-feira 17.09.2021 Sexta-feira 17.09.2021 Sexta-feira 17.09.2021 Sexta-feira 17.09.2021 Alergénios: Leite, glûten Alergénios: Leit	Peixe		
Curgete com feijāo-verde Alergénios: Não contém Carne Peixe Filetes de pescada com batata-doce e pimenta Alergénios: Leite, sulfitos, peixe pode conter vestigios de gliten ou marisco Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Sulfitos, glúten, leite Peixe Bife de vaca á portuguesa com batata frita às rodelas Alergénios: Sulfitos, glúten, leite Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Quinta-feira 16.09.2021 Quinta-feira 16.09.2021 Quinta-feira 16.09.2021 Quinta-feira 16.09.2021 Sopa Alergénios: Não contém Carne Bife de peru com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Sopa Caldo verde Alergénios: Leite, glúten Alergénios: Sulfitos, vestigios de soja, leite, ovo Carne Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Islitos, glúten, leite	Sobremesa		
Alergénios: Não contém Carne Filetes de pescada com batata-doce e pimenta Alergénios: Leite, sulfitos, peixe pode conter vestigios de glúten ou marisco Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Carne Bife de vaca á portuguesa com batata frita às rodelas Alergénios: Sulfitos, glúten, leite Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Sulfitos, glúten, leite Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Alergénios: Leite, glúten Sopa Alergénios: Leite, glúten Bife de paru com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Peixe Sexta-feira 17.09.2021		Terça-feira 14.09.2021	Terça-feira 14.09.2021
Peixe Filetes de pescada com batata-doce e pimenta Alergénios: Leite, sulfitos, peixe pode conter vestigios de giúten ou marisco Sobremess Fruta Doce logurte Alergénios: Não contém Carne Bife de vaca á portuguesa com batata frita às rodelas Alergénios: Sulfitos, glúten, leite Sobremessa Fruta Doce logurte Alergénios: Sulfitos, glúten, leite Peixe Sobremessa Fruta Doce logurte Alergénios: Não contém Carne Bife de vaca á portuguesa com batata frita às rodelas Alergénios: Sulfitos, glúten, leite Sobremessa Fruta Doce logurte Alergénios: Sulfitos, soluten Alergénios: Não contém Carne Bife de peru com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Peixe Sobremessa Fruta Doce logurte Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Sobremessa Fruta Doce logurte Alergénios: Sulfitos, vestigios de soja, leite, ovo Carne Peras de frango assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, guittes, leite elbata frita elb	Sopa		
Alergénios: Leite, sulfitos, peixe pode conter vestiglos de glúten ou marisco Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Carne Bife de vaca á portuguesa com batata frita às rodelas Alergénios: Sulfitos, glúten, leite Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Não contém Carne Sife de pera com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Carne Bife de pera com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Sulfitos, vestigios de soja, leite, ovo Carne Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite	Carne		
Alergénios: Leite, glúten Quarta-feira 15.09.2021 Sopa Nabiça Alergénios: Não contém Carne Bife de vaca á portuguesa com batata frita às rodelas Alergénios: Sulfitos, glúten, leite Peixe Sobremesa Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten Quinta-feira 16.09.2021 Sopa Espinafres Alergénios: Não contém Carne Bife de peru com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Peixe Sobremesa Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten Sopa Espinafres Carne Bife de peru com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestigio de glúten Poixe Sobremesa Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten Sopa Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo Carne Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite	Peixe	Alergénios: Leite, sulfitos, peixe pode conter vestígios de glúten ou marisco	
Sopa Nabiça Alergénios: Não contém Carne Bife de vaca á portuguesa com batata frita às rodelas Alergénios: Sulfitos, glúten, leite Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Carne Bife de peru com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestiglo de glúten Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestiglo de glúten Sopa Espinafres Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestiglo de glúten Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Sopa Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo Carne Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite	Sobremesa		
Alergénios: Não contém Carne Bife de vaca á portuguesa com batata frita às rodelas Alergénios: Sulfitos, glúten, leite Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Não contém Carne Bife de peru com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestígio de glúten Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Não contém Carne Bife de peru com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestígio de glúten Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Sopa Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo Carne Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite		Quarta-feira 15.09.2021	Quarta-feira 15.09.2021
Carne Bife de vaca á portuguesa com batata frita às rodelas Alergénios: Sulfitos, glúten, leite Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Quinta-feira 16.09.2021 Sopa Espinafres Alergénios: Não contém Carne Bife de peru com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestígio de glúten Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Sobremesa Carne Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestígio de glúten Sobremesa Carne Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo Carne Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite	Sopa		
Bife de vaca á portuguesa com batata frita às rodelas Alergénios: Sulfitos, glúten, leite Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte	Carna	Alergénios: Não contém	
Alergénios: Leite, glúten Quinta-feira 16.09.2021 Sopa		rodelas	
Alergénios: Leite, glúten Quinta-feira 16.09.2021 Sopa	Peixe		
Sopa Espinafres Alergénios: Não contém Carne Bife de peru com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestígio de glúten Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glüten Sopa Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo Carne Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite	Sobremesa		
Sopa Espinafres Alergénios: Não contém Carne Bife de peru com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestígio de glúten Peixe Sobremesa Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten Sexta-feira 17.09.2021 Sopa Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo Carne Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite			
Alergénios: Não contém Carne Bife de peru com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestígio de glúten Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Sexta-feira 17.09.2021 Sopa Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo Carne Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite	_	·	Quinta-feira 16.09.2021
Carne Bife de peru com cebolada de laranja e mostarda Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestígio de glúten Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Sexta-feira 17.09.2021 Sopa Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo Carne Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite	sopa		
Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter vestígio de glúten Peixe Sobremesa Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Sexta-feira 17.09.2021 Sexta-feira 17.09.2021 Sopa Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo Carne Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite	Carne		
Sobremesa Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten Sexta-feira 17.09.2021 Sopa Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo Carne Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite		Alergénios: Sulfitos, soja, leite, crustáceos, pode conter	
Sexta-feira 17.09.2021 Sopa Caldo verde	Peixe	vestigio de giuteri	
Sexta-feira 17.09.2021 Sopa Caldo verde			
Sexta-feira 17.09.2021 Sopa Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo Carne Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite	Sobremesa		
Sopa Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo Carne Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite		Sexta-feira 17.09.2021	Sexta-feira 17.09.2021
Carne Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, glúten, leite	Sopa	Caldo verde	
	Carne	Pernas de frango assada na brasa com arroz e batata frita	
	Doive	Alergénios: Sulfitos, glúten, leite	
	·	Forts I Boss I Issueds	



ALMOÇO

	ALMOÇO
	Segunda-feira 20.09.2021
Sopa	Ervilhas
	Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Bacalhau à cozinheira
Sobremesa	Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten
	Alergemos. Lette, gluten
	Terça-feira 21.09.2021
Sopa	Feijão com hortaliça
	Alergénios: Não contém
Carne	Costeletas de porco á sevilhana com batata
	frita aos cubos
	Alergénios: Sulfitos, leite, crustáceos, vestígios de
Doivo	glúten, peixe e marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quarta-feira 22.09.2021
Sopa	Peixe
	Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou
	marisco
Carne	
Peixe	Medalhões de salmão com crosta de
	mostarda curgete e batata cozida
	Alergénios: Peixe, mostarda pode conter vestígios de leite ou marisco
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	-
Comp	Quinta-feira 23.09.2021
Sopa	Alho francês
Carne	Alergénios: Não contém Frango no churrasco com arroz e batata frita
Carrie	Alergénios: Leite, sulfitos, vestígios de glúten
	permosi zente, samtos, vestigios de giuten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
302. CIIIC30	Alergénios: Leite, glúten
	Sexta-feira 24.09.2021
Sopa	Agrião
Carno	Alergénios: Não contém
Carne	Vitela na brasa com arroz branco e feijão
	preto Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Peixe	Aici geriios. Juiitos, ieite, giuteii
· CIAC	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten

CANTINA 2- Snack-Bar

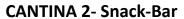
Semana

	00
	JANTAR
	Segunda-feira 20.09.2021
Sopa	Ervilhas
	Alergénios: Não contém
Carne	Lombo de porco com ameixa batata corada e
	brócolos
	Alergénios: Sulfitos, leite, soja, glúten, vestígios de aipo
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite
	Terça-feira 21.09.2021
Sopa	Feijão com hortaliça
	Alergénios: Não contém
Carne	Avver de note
	Arroz de pato Alergénios: Leite, soja, aipo, vestígios de glúten
	Aleigemos. Eene, soja, aipo, vestigios de gidtem
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quarta-feira 22.09.2021
Sopa	Peixe
	Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou marisco
Carne	Mimos de frango com castanhas
n - •	Alergénios: Leite, sulfitos, vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quinta-feira 23.09.2021
Sopa	Alho francês
6	Alergénios: Não contém
Carne	Chili a mexicana
	Alergénios: Sulfitos, leite, aipo, soja
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Sexta-feira 24.09.2021
Sopa	Agrião
	Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Bacalhau espiritual
	Alergénios: Peixe glúten leite

Alergénios: Peixe, glúten, leite
Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite, glúten

Sobremesa



Semana



ALMOÇO

	ALMOÇO
	Segunda-feira 27.09.2021
Sopa	Legumes
-	Alergénios: Não contém
Carne	
Daine	
Peixe	Bacalhau da avó com batata frita às rodelas e
	legumes cozidos
Sobremesa	Alergénios: Glúten, peixe, sulfitos Fruta Doce logurte
Jobi cilica	Alergénios: Leite, glúten
	5
	Terça-feira 28.09.2021
Sopa	Lombardo
	Alergénios: Não contém
Carne	Vaca estufada com mel e alecrim, castanhas,
	batatas assadas e feijão-verde
Doivo	Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
_	Quarta-feira 29.09.2021
Sopa	Curgete e feijão-verde
	Alergénios: Não contém
Carne	
Carrie	Carne de porco à Alentejana
	Alergénios: Leite, Sulfitos, crustáceos vestígios de
	glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quinta-feira 30.09.2021
Sopa	Espinafres
	Alergénios: Não contém
Carne	Lombinhos de alcaide com arroz de feijão e
	legumes
	Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite
Peixe	peixe ou marisco
I CINC	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	South foirs 01 10 2021
Cana	Sexta-feira 01.10.2021
Sopa	Feijão branco com repolho
Carne	Alergénios: Não contém
Carrie	Caril de frango com arroz
	Alergénios: Leite, glúten
Peixe	
· CIAC	
Sobremesa	Eruta I Doco I logueto
· · · · · · · · · · · · · · · · ·	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten
	permos. serie, prateri

	JANTAR
	Segunda-feira 27.09.2021
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Carne	Medalhões de porco, fritos com molho de
	mostarda e arroz primavera
	Alergénios: Sulfitos, mostarda, leite, vestígios de
Daiva	glúten aipo, soja, peixe ou marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Terça-feira 28.09.2021
Sopa	Lombardo
Carra	Alergénios: Não contém
Carne	Coxas de frango grelhadas com arroz alegre
	batata Alergénios: Leite pode conter vestígios de glúten
Peixe	/ II- Barrior Tarte boar content receigned at Brateri
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quarta-feira 29.09.2021
Sopa	Curgete e feijão-verde
	Alergénios: Não contém
Carne	Escalopes de peru com amêndoa torrada
	arroz e batata frita
	Alergénios: Frutos de casca rija, leite, vestígios de
	glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quinta-feira 30.09.2021
Sopa	Espinafres
	Alergénios: Não contém
Carne	Carne de vaca assada com batata-doce
	Alergénios: Sulfitos, vestígios glúten
	Alergemos. Suntos, vestigios gluten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Sexta-feira 01.10.2021
Sopa	Feijão branco com repolho
	Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Filetes de pescada com amêndoa, batata
	cenoura e couve-flor
	Alergénios: Glúten, peixe, frutos de casca rija
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	· · · ·



CANTINA 2- Snack-Bar

Semana

ALMOÇO

	Segunda-feira 04.10.2021
Sopa	Hortaliça
	Alergénios: Não contém
Carne	Bifes de porco com camarões arroz e batata
	frita
	Alergénios: Crustáceos, vestígios de glúten de peixe,
	leite, marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Terça-feira 05.10.2021

JANTAR

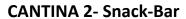
Segunda-feira 04.10.2021	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Lasanha de bacalhau com curgete Alergénios: Leite, sulfitos, glúten
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten Leite
	Terça-feira 05.10.2021

Quarta-feira | 06.10.2021

	Quarta-feira 06.10.2021
Sopa	Peixe
	Alergénios: Peixe vestígios de leite ou marisco
Carne	Perna de frango com molho de limão com
	arroz e batata frita
	Alergénios: Glúten, sulfitos, vestígios leite peixe e
	marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quinta-feira 07.10.2021
Sopa	Grão com couve
	Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Bacalhau lascado com broa e lombardo
	Alergénios: Peixe, glúten
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Sexta-feira 08.10.2021
Sopa	Feijão-verde
-	Alergénios: Não contém
Carne	Picanha grelhada com abacaxi, feijão preto e
	arroz branco
	Alergénios: sulfitos, leite, vestígios de glúten de peixe,
	marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alorgánios: Loito, glúton

Alergénios: Leite, glúten

Sopa	Peixe
	Alergénios: Peixe vestígios de leite ou marisco
Carne	Pernil de porco caramelizado com abacaxi com
	batata-doce frita
	Alergénios: Sulfitos, leite pode conter vestígios de
	glúten, peixe ou marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quinta-feira 07.10.2021
Sopa	Grão com couve
	Alergénios: Não contém
Carne	Strogonoff de peru com arroz árabe
	Alergénios: sulfitos, frutos de casca rija, mostarda, pode
	conter vestígios de glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Sexta-feira 08.10.2021
Sopa	Feijão-verde
	Alergénios: Não contém
Carne	
	Grelhada mista com migas e batata frita
	Alergénios: Glúten, leite, sulfitos
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten



Semana

POLITÉCNICO SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

	LMOÇO
	Segunda-feira 11.10.2021
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Carne	
	Ensopado de borrego com nabiças Alergénios: Sulfitos, glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten
	Terça-feira 12.10.2021
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Medalhões de porco com legumes estufados. Alergénios: Pode conter vestígios de glúten, mostarda
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten
	Quarta-feira 13.10.2021
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Carne	Bifes ao gengibre com molho de manteiga, vinho branco, arroz branco e escabeche de legumes Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de glúten
Peixe	rici geniosi suntos, tere, restigios de giacen
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten
	Quinta-feira 14.10.2021
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Carne de porco a pescador Alergénios: Glúten, leite, crustáceos
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite
	Sexta-feira 15.10.2021
Sopa	Caldo verde Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo
Carne	Frango no forno com couscous Alergénios: Sulfitos, leite, frutos de casca rija
Peixe	

Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite, glúten

Sobremesa

	JANTAR
	Segunda-feira 11.10.2021
Sopa	Feijão catarino com lombardo
	Alergénios: Não contém
Carne	Pá de porco com mel limão e arroz de
	sultanas
	Alergénios: Sulfitos, soja, leite, glúten vestígios de
	peixe ou marisco
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Terça-feira 12.10.2021
Sopa	Curgete com feijão-verde
	Alergénios: Não contém
Carne	Bifinhos de frango com amêndoa, arroz e
	batata frita
	Alergénios: Leite glúten, frutos de casca rija
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quarta-feira 13.10.2021
Sopa	Nabica
oopu.	Alergénios: Não contém
Carne	
	Bifinhos de peru com cogumelos arroz e
	batata frita
	Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Quinta-feira 14.10.2021
Sopa	Espinafres
•	Alergénios: Não contém
Carne	Costeleta de porco com molho de laranja e
	arroz de legumes
	Alergénios: Leite pode conter vestígios glúten
Peixe	
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite, glúten
	Sexta-feira 15.10.2021
Sopa	Caldo verde
Sopa	Caldo verde Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo

Bacalhau com natas

Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite, glúten

ou marisco

Alergénios: Leite glúten pode conter vestígios de peixe

Carne

Peixe

Sobremesa