

ALMOÇO

Segunda-feira | 15.11.2021

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 | 16.11.2021

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 | 17.11.2021

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 | 18.11.2021

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 | 19.11.2021

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

1 Semana de 15 a 19 de novembro de 2021

JANTAR

Segunda-feira | 15.11.2021

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 | 16.11.2021

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 | 17.11.2021

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 | 18.11.2021

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 | 19.11.2021

Sopa	
Carne	
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	

Segunda-feira | 22. 11.2021

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 | 23.11.2021

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 | 24.11.2021

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 | 25.11.2021

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 | 26.11.2021

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Carne	Esparguete à bolonhesa Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Peixe	Arroz de moluscos à malandrino (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 | 22.11.2021

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 | 23.11.2021

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 | 24.11.2021

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 | 25.11.2021

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 | 26.11.2021

CANTINA 4

3 Semana de 29 de novembro a 3 de dezembro de 2021

ALMOÇO

Segunda-feira | 29.11.2021

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 | 30.11.2021

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	Bife á cervejaria com arroz Alergénios: Leite, sulfitos
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
Vegetariano	Cozido vegetariano á portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quarta-feira | 01.12.2021

Quinta-feira | 02.12.2021

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

Sexta-feira | 03.12.2021

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: Peixe, ovo
Vegetariano	Tachinho de soja Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

JANTAR

Segunda-feira | 29.11.2021

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 | 30.11.2021

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Lulas estufadas com batata cozida Alergénios: Moluscos, glúten, sulfitos
Vegetariano	Ervilhas guisadas com salsicha de soja Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Quarta-feira | 01.12.2021

Quinta-feira | 02.12.2021

Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Vegetariano	Guisado de castanhas Alergénios: Frutos de casca rija, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite

Sexta-feira | 03.12.2021

ALMOÇO**Segunda-feira | 06.12.2021**

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 | 07.12.2021

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 | 08.12.2021

Sopa	
Carne	
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	

Quinta-feira | 09.12.2021

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 | 10.12.2021

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 | 06.12.2021**

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 | 07.12.2021

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 | 08.12.2021

Sopa	
Carne	
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	

Quinta-feira | 09.12.2021

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 | 10.12.2021

Sopa	
Carne	
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	