

Segunda-feira | 10.01.2022

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Carne	Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Peixe	Abrótea de tomatada com arroz Alergénios: Peixe, leite
Vegetariano	Ratatouille Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 11.01.2022

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 | 12.01.2022

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos
Peixe	Peixe espada frito com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, leite, moluscos
Vegetariano	Fusilli com berinjela Alergénios: Glúten
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 13.01.2022

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 | 14.01.2022

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Carne	Panados de peru à milanesa com esparguete Alergénios: Ovo, leite, glúten
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Vegetariano	Risoto de alho com verduras Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite

CANTINA 2

1 Semana de 10 a 14 de janeiro de 2022

JANTAR

Segunda-feira | 10.01.2022

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Carne	Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Alergénio: Sulfitos
Peixe	Perca no forno com ervas aromáticas, batata e cenoura cozida Alergénios: Peixe
Vegetariano	Tofu á lagareiro Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 11.01.2022

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Perna de peru assada com batata assada Alergénios: Sulfitos
Peixe	Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Vegetariano	Paelha de legumes Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite

Quarta-feira | 12.01.2022

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	Pescada mediterrânea com batata e verduras Alergénios: Peixe, sulfitos
Vegetariano	Broa recheada com cogumelos Alergénios: Glúten, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 13.01.2022

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Carne	Frango no forno com limão, esparguete e feijão-verde salteado Alergénios: Sulfitos, glúten
Peixe	Arroz de peixe com delícias do mar Alergénios: Sulfitos, moluscos, peixe, crustáceos
Vegetariano	Estufado de soja Alergénios: Soja
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite

Sexta-feira | 14.01.2022

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Carne	Escalopes de vitela com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos, leite
Peixe	Maruca de cebolada com puré de batata Alergénios: Peixe, sulfitos, leite
Vegetariano	Jardineira de soja Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite

Segunda-feira | 17.01.2022

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 logurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 18.01.2022

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 logurte Alergénios: Leite

Quarta-feira | 19.01.2022

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 logurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 20.01.2022

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 logurte Alergénios: Leite

Sexta-feira | 21.01.2022

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 logurte Alergénios: Leite

JANTAR

Segunda-feira | 17.01.2022

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Carne	Bife de vaca à portuguesa com arroz Alergénios: Leite, sulfitos, ovo, mostarda
Peixe	Potas à lagareiro com batata a murro e esparragado de espinafres Alergénios: Moluscos, sulfitos
Vegetariano	Caril de brócolos e batata-doce Alergénios: Frutos de casca rija
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 18.01.2022

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Arroz de aldeia Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de soja, aipo, ovo
Peixe	Perca à lagareiro com batata a murro Alergénios: Peixe
Vegetariano	Bolonhesa de soja Alergénios: Sulfitos, soja, vestígios de glúten
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite

Quarta-feira | 19.01.2022

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Costeleta grelhada com arroz alegre Alergénios: Leite
Peixe	Empadão com lascas de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Feijoada vegetariana Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 20.01.2022

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Vegetariano	Fricassé de legumes Alergénios: Sulfitos, soja, aipo
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite

Sexta-feira | 21.01.2022

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

ALMOÇO
Segunda-feira | 24.01.2022

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 | 25.01.2022

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	Bife à 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 | 26.01.2022

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 | 27.01.2022

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 | 28.01.2022

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 | 24.02.2022

Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Perna de porco, estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos
Peixe	Marmotas fritas com feijão-frade Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Vegetariano	Grão colorido Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 25.01.2022

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	Stroganoff de peru com fusilli Alergénios: Leite, sulfitos, glúten
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 | 26.01.2022

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

Quinta-feira | 27.01.2022

Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Leite
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 | 28.01.2022

Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Frango com castanhas e arroz de açafrão Alergénios: Frutos de casca rija
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 | 31.01.2022

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 logurte
	Alergénios: Leite

Terça-feira | 01.02.2022

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 logurte
	Alergénios: Leite

Quarta-feira | 02.02.2022

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 logurte
	Alergénios: Leite

Quinta-feira | 03.02.2022

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 logurte
	Alergénios: Leite

Sexta-feira | 04.02.2022

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 logurte
	Alergénios: Leite

CANTINA 2

4 Semana de 31 de janeiro a 4 de fevereiro de 2022

JANTAR
Segunda-feira | 31.01.2022

Sopa	Feijão catarino com lombardo
	Alergénios: Não contém
Carne	Lasanha de carne de vaca
	Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, vestígios de aipo e soja
Peixe	Raia frita com arroz de tomate
	Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Vegetariano	Salteado de legumes com abacaxi
	Alergénios: Não contém
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite

Terça-feira | 01.02.2022

Sopa	Curgete com feijão-verde
	Alergénios: Não contém
Carne	Perna de peru com ervas aromáticas e arroz
	Alergénios: Glúten, sulfitos
Peixe	Meia desfeita de bacalhau
	Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Vegetariano	Curgete recheada
	Alergénios: Sulfitos, leite
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite

Quarta-feira | 02.02.2022

Sopa	Nabiça
	Alergénios: Não contém
Carne	Espetadas de porco, grelhadas com esparguete
	Alergénios: Glúten
Peixe	Caldeirada de lulas
	Alergénios: Crustáceos, moluscos e sulfitos
Vegetariano	Tofu à Braga
	Alergénios: Glúten, soja
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite

Quinta-feira | 03.02.2022

Sopa	Espinafres
	Alergénios: Não contém
Carne	Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré
	Alergénios: Sulfitos, leite, mostarda
Peixe	Solha gratinada com arroz de ervilhas
	Alergénios: peixe, leite, glúten
Vegetariano	Feijoada de alho francês
	Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: leite

Sexta-feira | 04.02.2022

Sopa	Caldo verde
	Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Carne	Frango com feijão branco, espinafres, couve-lombarda e batata
	Alergénios: Leite, sulfitos
Peixe	Red Fish em cama de grão com broa
	Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, leite, ovo
Vegetariano	Batata-doce recheada
	Alergénios: Soja, glúten
Sobremesa	Fruta Doce logurte
	Alergénios: Leite