

ALMOÇO

Segunda-feira | 10.01.2022

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

Terça-feira | 11.01.2022

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

Quarta-feira | 12.01.2022

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

Quinta-feira | 13.01.2022

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

Sexta-feira | 14.01.2022

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

CANTINA 2

1 Semana de 10 a 14 de janeiro de 2022

JANTAR

Segunda-feira | 10.01.2022

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

Terça-feira | 11.01.2022

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

Quarta-feira | 12.01.2022

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

Quinta-feira | 13.01.2022

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

Sexta-feira | 14.01.2022

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

Segunda-feira | 17.01.2022

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

Terça-feira | 18.01.2022

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

Quarta-feira | 19.01.2022

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

Quinta-feira | 20.01.2022

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

Sexta-feira | 21.01.2022

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

JANTAR

Segunda-feira | 17.01.2022

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

Terça-feira | 18.01.2022

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

Quarta-feira | 19.01.2022

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

Quinta-feira | 20.01.2022

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

Sexta-feira | 21.01.2022

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

**ALMOÇO**

Segunda-feira   24.01.2022	
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   25.01.2022	
Sopa	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Bife á cervejaria com arroz</b> Alergénios: Leite, sulfitos
Peixe	<b>Lasanha de peixe e frutos do mar</b> Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
Vegetariano	<b>Cozido vegetariano á portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

Quarta-feira   26.01.2022	
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   27.01.2022	
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 á Gomes de Sá</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Vegetariano	<b>Tofu em capa de broa</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

Sexta-feira   28.01.2022	
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   24.02.2022	
Sopa	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Perna de porco, estufada com puré</b> Alergénios: Leite, sulfitos
Peixe	<b>Marmotas fritas com feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Vegetariano	<b>Grão colorido</b> Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

Terça-feira   25.01.2022	
Sopa	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Strogonoff de peru com fusilli</b> Alergénios: Leite, sulfitos, glúten
Peixe	<b>Lulas estufadas com batata cozida</b> Alergénios: Moluscos, glúten, sulfitos
Vegetariano	<b>Ervilhas guisadas com salsicha de soja</b> Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

Quarta-feira   26.01.2022	
Sopa	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	<b>Empadão de vitela</b> Alergénios: Ovo, leite, sulfitos, vestígios de soja
Peixe	<b>Bacalhau à Brás</b> Alergénios: Peixe, ovo
Vegetariano	<b>Seitan à portuguesa</b> Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

Quinta-feira   27.01.2022	
Sopa	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Bife de porco à café com arroz de alho</b> Alergénios: Leite
Peixe	<b>Atum com salada russa</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Vegetariano	<b>Guisado de castanhas</b> Alergénios: Frutos de casca rija, sulfitos
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

Sexta-feira   28.01.2022	
Sopa	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Carne	<b>Frango com castanhas e arroz de açafraão</b> Alergénios: Frutos de casca rija
Peixe	<b>Tortilha de peixe com espinafres</b> Alergénios: Ovo, peixe
Vegetariano	<b>Batata-doce recheada com soja e legumes</b> Alergénios: Glúten, soja
Sobremesa	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

## ALMOÇO

Segunda-feira | 31.01.2022

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

Terça-feira | 01.02.2022

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

Quarta-feira | 02.02.2022

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

Quinta-feira | 03.02.2022

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

Sexta-feira | 04.02.2022

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

## CANTINA 2

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

## JANTAR

Segunda-feira | 31.01.2022

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

Terça-feira | 01.02.2022

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

Quarta-feira | 02.02.2022

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

Quinta-feira | 03.02.2022

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

Sexta-feira | 04.02.2022

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