

Segunda-feira | 10.01.2022

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 | 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	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, leite, moluscos
Vegetariano	Fusilli com berlingela 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	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 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

Vegetariano	Tofu á lagareiro Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce iogurte Alergénios: Leite

Terça-feira | 11.01.2022

Quarta-feira | 12.01.2022

Quinta-feira | 13.01.2022

Sexta-feira | 14.01.2022

JANTAR

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

Terça-feira | 18.01.2022

Quarta-feira | 19.01.2022

Quinta-feira | 20.01.2022

Sopa	Espinafres
	Alergénios: Não contém
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

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 logurte Alergénios: Leite
Terça-feira 25.01.2022	
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 logurte 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 logurte 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 logurte 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 logurte Alergénios: Leite

CANTINA 4

3 Semana de 24 a 28 de janeiro de 2022

JANTAR

Segunda-feira 24.02.2022	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Perna de porco, estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Grão colorido Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite
Terça-feira 25.01.2022	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Lulas estufadas com batata cozida Alergénios: Moluscos, glúten, sulfitos
Vegetariano	Ervilhas guisadas com salsicha de soja Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte 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
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite
Quinta-feira 27.01.2022	
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 logurte Alergénios: Leite
Sexta-feira 28.01.2022	

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 4

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
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
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
Vegetariano	Tofu à Braga Alergénios: Glúten, soja
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite

Quinta-feira | 03.02.2022

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
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