

Segunda-feira | 10.01.2022

| | |
|--------------|---|
| Sopa | Ervilhas Alergénios: Não contém |
| Carne | Vitela na brasa com arroz branco e feijão preto Alergénios: Sulfitos, leite, glúten |
| Peixe | |

| | |
|------------------|--|
| Sobremesa | Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten |
|------------------|--|

Terça-feira | 11.01.2022

| | |
|--------------|---|
| Sopa | Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém |
| Carne | |

| | |
|--------------|---|
| Peixe | Bacalhau grelhado com batata a murro e grelos Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos |
|--------------|---|

| | |
|------------------|--|
| Sobremesa | Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten |
|------------------|--|

Quarta-feira | 12.01.2022

| | |
|--------------|--|
| Sopa | Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou marisco |
| Carne | Strogonoff de porco com arroz e batata Alergénios: Sulfitos, glúten, leite |
| Peixe | |

| | |
|------------------|--|
| Sobremesa | Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten |
|------------------|--|

Quinta-feira | 13.01.2022

| | |
|--------------|---|
| Sopa | Alho francês Alergénios: Não contém |
| Carne | Frango no churrasco com arroz e batata frita Alergénios: Leite, sulfitos, vestígios de glúten |
| Peixe | |

| | |
|------------------|--|
| Sobremesa | Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten |
|------------------|--|

Sexta-feira | 14.01.2022

| | |
|--------------|---|
| Sopa | Agrião Alergénios: Não contém |
| Carne | Bifinhos de frango com amêndoas, arroz e batata frita Alergénios: Leite, glúten, frutos de casca rija |
| Peixe | |

| | |
|------------------|--|
| Sobremesa | Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten |
|------------------|--|

CANTINA 2- Snack-Bar

Semana 1 de 10 a 14 de janeiro de 2022

JANTAR

Segunda-feira | 10.01.2022

Terça-feira | 11.01.2022

Quarta-feira | 12.01.2022

Quinta-feira | 13.01.2022

Sexta-feira | 14.01.2022

ALMOÇO
Segunda-feira | 17.01.2022

| | |
|------|------------------------|
| Sopa | Legumes |
| | Alergénios: Não contém |

Carne

| | |
|-------|--|
| Peixe | Bacalhau da avó com batata frita às rodelas e legumes cozidos |
| | Alergénios: Glúten, peixe, sulfitos |

| | |
|-----------|-------------------------------|
| Sobremesa | Fruta Doce logurte |
| | Alergénios: Leite, glúten |

Terça-feira | 18.01.2022

| | |
|------|------------------------|
| Sopa | Lombardo |
| | Alergénios: Não contém |

| | |
|-------|--|
| Carne | Bife de frango recheado, com arroz e batata frita |
| | Alergénios: Leite, Sulfitos, glúten |

| | |
|-------|--|
| Peixe | |
| | |

| | |
|-----------|-------------------------------|
| Sobremesa | Fruta Doce logurte |
| | Alergénios: Leite, glúten |

Quarta-feira | 19.01.2022

| | |
|------|-------------------------------|
| Sopa | Curgete e feijão-verde |
| | Alergénios: Não contém |

| | |
|-------|---|
| Carne | Vaca estufada com mel e alecrim, castanhas, batatas assadas e feijão-verde |
| | Alergénios: Sulfitos, leite, vestígios de glúten |

| | |
|-------|--|
| Peixe | |
| | |

| | |
|-----------|-------------------------------|
| Sobremesa | Fruta Doce logurte |
| | Alergénios: Leite, glúten |

Quinta-feira | 20.01.2022

| | |
|------|------------------------|
| Sopa | Espinafres |
| | Alergénios: Não contém |

| | |
|-------|--|
| Carne | Lombinhos de alcaide com arroz de feijão e legumes |
| | Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite peixe ou marisco |

| | |
|-------|--|
| Peixe | |
| | |

| | |
|-----------|-------------------------------|
| Sobremesa | Fruta Doce logurte |
| | Alergénios: Leite, glúten |

Sexta-feira | 21.01.2022

| | |
|------|----------------------------------|
| Sopa | Feijão branco com repolho |
| | Alergénios: Não contém |

| | |
|-------|---|
| Carne | Frango grelhado com arroz e batata frita |
| | Alergénios: Leite, glúten |

| | |
|-------|--|
| Peixe | |
| | |

| | |
|-----------|-------------------------------|
| Sobremesa | Fruta Doce logurte |
| | Alergénios: Leite, glúten |

CANTINA 2- Snack-Bar

Semana 2 de 17 a 21 de janeiro de 2022

JANTAR
Segunda-feira | 17.01.2022

| | |
|--|--|
| | |
| | |

| | |
|--|---------------------------------|
| | Terça-feira 18.01.2022 |
| | |

| | |
|--|----------------------------------|
| | Quarta-feira 19.01.2022 |
| | |

| | |
|--|----------------------------------|
| | Quinta-feira 20.01.2022 |
| | |

| | |
|--|---------------------------------|
| | Sexta-feira 21.01.2022 |
| | |



Segunda-feira | 24.01.2022

| | |
|--------------|---|
| Sopa | Hortaliça Alergénios: Não contém |
| Carne | Bifés de porco com camarões arroz e batata frita Alergénios: Crustáceos, glúten, vestígios de peixe, leite, marisco |
| Peixe | |

Sobremesa **Fruta | Doce | Iogurte**
Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira | 25.01.2022

| | |
|--------------|--|
| Sopa | Agrião com cenoura Alergénios: Não contém |
| Carne | Bifés de peru com amêndoa no forno com batata corada e legumes Alergénios: Glúten, mostarda, leite, frutos de casca rija |
| Peixe | |

Sobremesa **Fruta | Doce | Iogurte**
Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 26.01.2022

| | |
|--------------|---|
| Sopa | Peixe Alergénios: Peixe vestígios de leite ou marisco |
| Carne | Carne de porco à alentejana Alergénios: Glúten, sulfitos, crustáceos, vestígios leite peixe e marisco |
| Peixe | |

Sobremesa **Fruta | Doce | Iogurte**
Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 27.01.2022

| | |
|--------------|---|
| Sopa | Grão com couve Alergénios: Não contém |
| Carne | |
| Peixe | |

Sobremesa **Fruta | Doce | Iogurte**
Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 28.01.2022

| | |
|--------------|--|
| 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 | Iogurte**
Alergénios: Leite, glúten

Segunda-feira | 24.01.2022

JANTAR

Terça-feira | 25.01.2022

Quarta-feira | 26.01.2022

Quinta-feira | 27.01.2022

Sexta-feira | 28.02.2022

| Segunda-feira 31.01.2022 | |
|----------------------------|---|
| Sopa | Feijão catarino com lombardo 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 | |
| Sobremesa | Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten |
| Terça-feira 01.02.2022 | |
| Sopa | Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém |
| Carne | Miminhos de frango com arroz e batata frita Alergénios: Pode conter vestígios de glúten, mostarda |
| Peixe | |
| Sobremesa | Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten |
| Quarta-feira 02.02.2022 | |
| Sopa | Nabiça Alergénios: Não contém |
| Carne | Medalhões de porco com legumes estufados. Alergénios: Pode conter vestígios de glúten, mostarda |
| Peixe | |
| Sobremesa | Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten |
| Quinta-feira 03.02.2022 | |
| Sopa | Espinafres Alergénios: Não contém |
| Carne | Bifinhos de peru com cogumelos arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, leite, glúten |
| Peixe | |
| Sobremesa | Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite |
| Sexta-feira 04.02.2022 | |
| Sopa | Caldo verde Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, ovo |
| Carne | Bifinhos com cogumelos e arroz e batata frita Alergénios: Sulfitos, leite, frutos de casca rija |
| Peixe | |
| Sobremesa | Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten |

| JANTAR | Segunda-feira 31.01.2022 |
|----------------------------------|----------------------------|
| Terça-feira 01.02.2022 | |
| Sobremesa | |
| Quarta-feira 02.02.2022 | |
| Sobremesa | |
| Quinta-feira 03.02.2022 | |
| Sobremesa | |
| Sexta-feira 04.02.2022 | |
| Sobremesa | |