

ALMOÇO
Segunda-feira | 04.04.2022

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Carne	Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Alergénios: Pode conter vestígios de glúten
Peixe	Carapau grelhado com batata e cenoura Alergénios: Peixe
Vegetariano	Salteado de legumes com abacaxi Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira | 05.04.2022

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Perna de peru assada com batata assada Alergénios: Glúten, leite
Peixe	Lasanha de bacalhau com espinafres Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Jardineira de soja Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 06.04.2022

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

Quinta-feira | 07.04.2022

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Carne	Frango assado no forno com arroz e legumes Alergénios: Sulfitos, vestígios de glúten, pode conter vestígios de leite, peixe ou mariscos
Peixe	Ensopado de lulas com puré de batata Alergénios: Moluscos, sulfitos, glúten, leite, ovo
Vegetariano	Tachinho de soja e alecrim Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 08.04.2022

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Carne	Escalopes de vitela com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos, leite
Peixe	Solha á delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Ratatouille Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

CANTINA 1

5 Semana de 04 a 08 de abril de 2022

JANTAR
Segunda-feira | 04.04.2022

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Carne	Arroz de açafrão com frango, cogumelos e alho francês Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Peixe	Solha frita com salada russa Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Vegetariano	Esparguete com ervas aromáticas Alergénios: Glúten
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira | 05.04.2022

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	Ervilhas guisadas com salsicha de soja Alergénios: Sulfitos, soja, aipo
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 06.04.2022

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou mariscos
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, crustáceos, sulfitos, leite, moluscos
Vegetariano	Fusilli com beringela Alergénios: Glúten
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 07.04.2022

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Carne	Entrecosto no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos, leite pode conter vestígios de peixe ou marisco
Peixe	Atum com feijão-frade Alergénios: Peixe, ovo, sulfitos, leite
Vegetariano	Arroz de ervilhas e cogumelos Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 08.04.2022

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Sulfitos, leite
Peixe	Bacalhau à Gomes de Sá Alergénios: Peixe, ovo, sulfitos
Vegetariano	Risoto de alho com verduras Alergénios: Sulfitos, frutos de casca rija
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Segunda-feira | 11.04.2022

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Carne	Bife de vaca à cervejaria com arroz Alergénios: Sulfitos Soja, leite, ovo, pode conter vestígios de aipo
Peixe	Pota á lagareiro com batata a murro e esparregado de espinafres Alergénios: Moluscos, sulfítos
Vegetariano	Beringela recheada Alergénios: Sulfitos, vestígios de glúten
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira | 12.04.2022

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

Quarta-feira | 13.04.2022

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Costeleta grelhada com arroz alegre Alergénios: Leite
Peixe	Empadão com lascas de peixe Alergénios: Peixe, sulfítos, crustáceos, leite, ovo
Vegetariano	Rebentos de soja com batata-doce Alergénios: Soja, sulfítos
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 14.04.2022

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão batata cozida) Alergénios: Sulfitos vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite, ovo
Vegetariano	Seitan à Portuguesa Alergénios: Soja, glúten
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 15.04.2022
JANTAR
Segunda-feira | 11.04.2022

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Carne	Carne de porco, assada com arroz cenoura Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten
Peixe	Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite pode conter vestígios de glúten
Vegetariano	Vegetais estufados à marroquina Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira | 12.04.2022

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Jardineira de vitela Alergénios: Soja, glúten, vestígio de ovo, leite, aipo, sulfítos
Peixe	Massada de peixe Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Jardineira de tofu Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 13.04.2022

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Perna de frango estufada com esparguete e ervilhas Alergénios: Glúten pode conter vestígios de leite, sulfítos
Peixe	Peixe-espada grelhado com batata a murro Alergénios: Peixe
Vegetariano	Soja à Bolonhesa Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 14.04.2022

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite peixe ou mariscos
Peixe	Maruca de cebolada com puré de batata Alergénios: Peixe, ovo, sulfítos
Vegetariano	Mista de grão Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 15.04.2022

ALMOÇO
Segunda-feira | 18.04.2022

Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Perna de porco estufado com puré Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	Marmotas fritas com feijão-frade Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Vegetariano	Batata-doce com castanhas Alergénios: Não contém
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira | 19.04.2022

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	Strogonoff de peru com fusilli Alergénios: Sulfitos Glúten, leite
Peixe	Lulas estufadas com batata cozida Alergénios: Moluscos
Vegetariano	Estufado de soja Alergénios: Sulfitos, soja
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 20.04.2022

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	Empadão de vitela (com arroz) Alergénios: Não contém
Peixe	Bacalhau à Brás Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Vegetariano	Mista de Grão Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 21.04.2022

Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfitos
Vegetariano	Paella de legumes Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 22.04.2022

Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Frango com castanhas e arroz de açafrão Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	Tortilha de peixe com espinafres Alergénios: Peixe, ovo, leite
Vegetariano	Curgete salteada com grão Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

JANTAR
Segunda-feira | 18.04.2022

Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Vitela fatiada com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos
Peixe	Pescada à Zé do pipo Alergénios: peixe, glúten, sulfitos
Vegetariano	Seitan de cebolada com brócolos Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira | 19.04.2022

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	Bife à cervejaria com arroz Alergénios: Sulfitos, leite, pode conter vestígios de glúten
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, vestígios de leite, crustáceos
Vegetariano	Guisado de castanhas Alergénios: Sulfitos
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 20.04.2022

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Carne	Espetada de peru grelhada com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Peixe	Solha frita com salada de feijão-frade ou açorda Alergénios: Glúten, peixe, ovo, sulfitos
Vegetariano	Soja de caril Alergénios: Soja
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 21.04.2022

Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e esparguete primavera) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	Abrótea à gomes de Sá Alergénios: Peixe, glúten, leite
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Glúten, soja
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 22.04.2022

Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Almôndegas de tomatada com massa esparguete Alergénios: Sulfitos, glúten pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco
Peixe	Pescada cozida com batata, ovo e feijão verde Alergénios: Peixe, ovo, leite
Vegetariano	Batata-doce com castanhas Alergénios: Não contém
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

ALMOÇO

Segunda-feira | 25.04.2022

Terça-feira | 26.04.2022

Sopa **Curgete com feijão-verde**

Alergénios: Não contém

Carne **Perna de peru com ervas aromáticas e arroz**

Alergénios: Glúten, sulfitos, leite

Peixe **Meia desfeita de bacalhau**

Alergénios: Peixe, ovos, sulfitos

Vegetariano **Ervilhas guisadas com salsicha de soja**

Alergénios: Soja, glúten

Sobremesa **Fruta | Doce | logurte**

Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 27.04.2022

Sopa **Nabiça**

Alergénios: Não contém

Carne **Espetadas de porco, grelhadas com esparguete**

Alergénios: Leite, glúten

Peixe **Caldeirada de lulas**

Alergénios: Peixe, crustáceos, moluscos, sulfitos

Vegetariano **Feijoada de alho francês**

Alergénios: Sulfitos

Sobremesa **Fruta | Doce | logurte**

Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 28.04.2022

Sopa **Espinafres**

Alergénios: Não contém

Carne **Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré**

Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite

Peixe **Solha gratinada com arroz de ervilhas**

Alergénios: Peixe, leite, glúten

Vegetariano **Tofu à lagareiro**

Alergénios: Sulfitos, soja

Sobremesa **Fruta | Doce | logurte**

Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 29.04.2022

Sopa **Caldo verde**

Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja

Carne **Frango com feijão branco, couve-lombarda e batata**

Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígios de leite peixe ou marisco

Peixe **Raia frita com arroz de tomate**

Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten

Vegetariano **Beringela Recheada**

Alergénios: Sulfitos

Sobremesa **Fruta | Doce | logurte**

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira | 25.04.2022

Terça-feira | 26.04.2022

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, vestígios de leite, peixe ou marisco

Vegetariano **Tachinho de soja com alecrim**

Alergénios: Sulfitos, soja

Sobremesa **Fruta | Doce | logurte**

Alergénios: Leite, glúten

Quarta-feira | 27.04.2022

Sopa **Nabiça**

Alergénios: Não contém

Carne **Frango assado com batata no forno**

Alergénios: Sulfitos, leite

Peixe **Peixe-espada frito com arroz de tomate**

Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten

Vegetariano **Ratatouille**

Alergénios: Sulfitos

Sobremesa **Fruta | Doce | logurte**

Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 28.04.2022

Sopa **Espinafres**

Alergénios: Não contém

Carne **Estufado de entrecosto com arroz de feijão**

Alergénios: Sulfitos, leite, soja, glúten pode conter vestígios de aipo

Peixe **Filetes gratinados com broa, batatinhas assadas e couve salteada**

Alergénios: Peixe, glúten, leite

Vegetariano **Empadão de soja**

Alergénios: Sulfitos, soja, aipo

Sobremesa **Fruta | Doce | logurte**

Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 29.04.2022

Sopa **Caldo verde**

Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja

Carne **Esparguete à bolonhesa**

Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

Peixe **Lulas de tomatada com puré de batata**

Alergénios: Moluscos, ovo, leite

Vegetariano **Seitan à Brás**

Alergénios: Soja, sulfitos

Sobremesa **Fruta | Doce | logurte**

Alergénios: Leite, glúten