

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 5

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	
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	
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	
Vegetariano	Fusilli com beringela Alergénios: Glúten
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 07.04.2022

Sopa	
Carne	
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	

Sexta-feira | 08.04.2022

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 assada e esparregado de espinafres Alergénios: Moluscos, sulfítos
Vegetariano	Beringela recheada Alergénios: Sulfitos, vestígios de glúten
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

JANTAR	
Segunda-feira 11.04.2022	

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 assada Alergénios: Peixe
Vegetariano	Cozido vegetariano à portuguesa Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de aipo, soja
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Terça-feira 12.04.2022	

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

Quarta-feira 13.04.2022	

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

Quinta-feira 14.04.2022	

Sexta-feira 15.04.2022	

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	Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfitos
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	Lulas estufadas com batata cozida Alergénios: Moluscos
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
Terça-feira | 19.04.2022

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	
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	
Vegetariano	Soja de caril Alergénios: Soja
Sobremesa	Fruta Doce logurte Alergénios: Leite, glúten

Quinta-feira | 21.04.2022

Sopa	
Carne	
Peixe	
Vegetariano	
Sobremesa	

Sexta-feira | 22.04.2022

ALMOÇO

Segunda-feira | 25.04.2022

Sopa	Curgete com feijão-verde
	Alergénios: Não contém
Carne	Bife de frango com cogumelos 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

Terça-feira | 26.04.2022

Sopa	Curgete com feijão-verde
	Alergénios: Não contém
Carne	Bife de frango com cogumelos 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

Sopa	Curgete com feijão-verde
	Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Salmão à marinheiro com batata e cenoura
Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim
Sobremesa	Fruta Doce logurte

Terça-feira | 26.04.2022

Sopa	Curgete com feijão-verde
	Alergénios: Não contém
Carne	
Peixe	Salmão à marinheiro com batata e cenoura
Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim
Sobremesa	Fruta Doce logurte

Quarta-feira | 27.04.2022

Sopa	Nabiça
	Alergénios: Não contém
Carne	Frango assado com batata no forno
	Alergénios: Sulfitos, leite
Peixe	
Vegetariano	Ratatouille
	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