

**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 25.07.2022**

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

**Terça-feira | 26.07.2022**

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

**Quarta-feira | 27.07.2022**

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

**Quinta-feira | 28.07.2022**

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

**Sexta-feira | 29.07.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Escalopes de vitela com cogumelos e arroz branco</b> Alergénios: Sulfitos, leite
<b>Peixe</b>	<b>Caldeirada de peixe</b> Alergénios: Peixe, crustáceos, sulfitos, leite, moluscos
<b>Vegetariano</b>	<b>Ratatouille</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR**
**Segunda-feira | 25.07.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Massa de peru com cogumelos gratinados no forno</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
<b>Peixe</b>	<b>Solha frita com salada russa</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Esparguete com ervas aromáticas</b> Alergénios: Glúten
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Terça-feira | 26.07.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Almôndegas com massa espiral</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Marmotas fritas com feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Ervilhas guisadas com salsicha de soja</b> Alergénios: Sulfitos, soja, aipo
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quarta-feira | 27.07.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
<b>Carne</b>	<b>Frango estufado com cogumelos e arroz</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou mariscos
<b>Peixe</b>	<b>Peixe-espada grelhado com batata a murro</b> Alergénios: Peixe
<b>Vegetariano</b>	<b>Fusilli com beringela</b> Alergénios: Glúten
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

**Quinta-feira | 28.07.2022**

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

**Sexta-feira | 29.07.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Panados de peru a milaneza</b> Alergénios: Ovo, leite, glúten
<b>Peixe</b>	<b>Bacalhau à Gomes de Sá</b> Alergénios: Peixe, ovo, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Risoto de alho com verduras</b> Alergénios: Sulfitos, frutos de casca rija
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite, glúten

## **CANTINA 1**

6 Semana de 01 a 05 de agosto de 2022

---

**Encerrada para férias**

**ALMOÇO**

Segunda-feira | 29.08.2022

**JANTAR**

Segunda-feira | 29.08.2022

Terça-feira | 30.08.2022

Terça-feira | 30.08.2022

Quinta-feira | 01.09.2022

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

Sexta-feira | 02.09.2022

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

Quinta-feira | 01.09.2022

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

Sexta-feira | 02.09.2022

<b>Sopa</b>	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Peru assado com molho de laranja e esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
<b>Peixe</b>	<b>Marmotas fritas com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Legumes assados no forno</b> Alergénios: Glúten, frutos de casca rijia
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**Segunda-feira | 05.09.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Vitela fatiada com arroz de cenoura</b> Alergénios: Leite, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Pescada à Zé do pipo</b> Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Ratatouille</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**Terça-feira | 06.09.2022**

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

**Quarta-feira | 07.09.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
<b>Carne</b>	<b>Espetada de peru grelhada com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha frita com salada de feijão-frade ou açorda</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, glúten, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Beringela recheada</b> Alergénios: Sulfitos, leite
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**Quinta-feira | 08.09.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e esparguete primavera)</b> Alergénios: Glúten
<b>Peixe</b>	<b>Abrótea á Gomes de Sá</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu em capa de broa</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**Sexta-feira | 09.09.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Almôndegas de tomatada com massa esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
<b>Peixe</b>	<b>Pescada cozida com batata, ovo e feijão-verde</b> Alergénios: Peixe, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Tachinho de soja</b> Alergénios: Soja, sulfitos
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**JANTAR****Segunda-feira | 05.09.2022**

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

**Terça-feira | 06.09.2022**

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

**Quarta-feira | 07.09.2022**

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

**Quinta-feira | 08.09.2022**

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

**Sexta-feira | 09.09.2022**

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

**JANTAR**

**Segunda-feira | 12.09.2022**

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

**Terça-feira | 13.09.2022**

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

**Quarta-feira | 14.09.2022**

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

**Quinta-feira | 15.09.2022**

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

**Sexta-feira | 16.09.2022**

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

**Segunda-feira | 12.09.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Carne</b>	<b>Lasanha de carne de vaca</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, vestígios de aipo e soja
<b>Peixe</b>	<b>Red Fish em cama de grão com broa</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, leite, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Salteado de legumes com abacaxi</b> Alergénios: Não contém
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite

**Terça-feira | 13.09.2022**

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

**Quarta-feira | 14.09.2022**

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

**Quinta-feira | 15.09.2022**

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

**Sexta-feira | 16.09.2022**

<b>Sopa</b>	<b>Caldo verde</b> Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
<b>Carne</b>	<b>Frango com feijão branco, couve-lombarda e batata</b> Alergénios: Leite, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Raia frita com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Batata-doce recheada</b> Alergénios: Soja, glúten
<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta   Doce   Iogurte</b> Alergénios: Leite