

ALMOÇO**Segunda-feira | 19.09.2022**

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Ervilhas Alergénios: Não contém |
| Peixe | Carapau grelhado com batata e cenoura Alergénios: Peixe |
| Carne | Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, |
| Vegetariano | Salteado de legumes, grão-de-bico e abacaxi com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, |

Terça-feira | 20.09.2022

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém |
| Peixe | Lasanha de bacalhau com espinafres Alergénios: Peixe, leite, glúten |
| Carne | Perna de peru assada com batata assada Alergénios: sulfitos |
| Vegetariano | Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten |

Quarta-feira | 21.09.2022

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos |
| Peixe | Pescada mediterrânica com batata e verduras Alergénios: Peixe, sulfitos, |
| Carne | Grelhada mista com migas e arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, glúten |
| Vegetariano | Broa recheada com cogumelos, batata e verduras Alergénios: Glúten, sulfitos |

Quinta-feira | 22.09.2022

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Alho francês Alergénios: Não contém |
| Peixe | Enopado de lulas com puré de batata Alergénios: Moluscos, sulfitos, glúten, leite, ovo |
| Carne | Frango assado no forno com esparguete e legumes Alergénios: Sulfitos, vestígios de glúten, pode conter vestígios de leite, peixe ou mariscos |
| Vegetariano | Tachinho de soja e alecrim Alergénios: Sulfitos, soja |

Sexta-feira | 23.09.2022

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Agrião Alergénios: Não contém |
| Peixe | Solha à delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, |
| Carne | Escalopes de vitela com cogumelos e arroz Alergénios: Sulfitos, leite |
| Vegetariano | Fava com chouriço/alheira (vegetariano)com arroz Alergénios: Sulfitos, aipo, glúten, soja |

JANTAR**Segunda-feira | 19.09.2022**

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Ervilhas Alergénios: Não contém |
| Peixe | Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, crustáceos, sulfitos, leite, moluscos |
| Carne | Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite |
| Vegetariano | Massa siciliana (lentilhas, tomate, azeitonas) Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo |

Terça-feira | 20.09.2022

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém |
| Peixe | Abrótea à Gomes de Sá Alergénios: Peixe, ovo, leite |
| Carne | Almôndegas com arroz Alergénios: Glúten, soja, sulfitos |
| Vegetariano | Salada de quinoa e legumes Alergénios: Sulfitos, |

Quarta-feira | 21.09.2022

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos |
| Peixe | Solha frita com salada russa Alergénios: Peixe, glúten, ovo |
| Carne | Frango estufado com cogumelos e arroz Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou mariscos |
| Vegetariano | Fusilli com beringela e feijão encarnado Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo |

Quinta-feira | 22.09.2022

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Alho francês Alergénios: Não contém |
| Peixe | Atum com feijão-frade Alergénios: Peixe, ovo, sulfitos, leite |
| Carne | Entrecosto no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos, |
| Vegetariano | Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura Alergénios: Sulfitos |

Sexta-feira | 23.09.2022

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Agrião Alergénios: Não contém |
| Peixe | Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, |
| Carne | Panados de peru a milaneza Alergénios: Ovo, leite, glúten |
| Vegetariano | Risoto de alho e verduras com lentilhas Alergénios: Sulfitos, |

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira | 26.09.2022

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Legumes Alergénios: Não contém |
| Peixe | Pota à lagareiro com batata a murro e esparregado de espinafres Alergénios: Moluscos, sulfitos |
| Carne | Bife de vaca à portuguesa com arroz Alergénios: Sulfitos, leite, ovo |
| Vegetariano | Beringela recheada com batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja |

Terça-feira | 27.09.2022

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Lombardo Alergénios: Não contém |
| Peixe | Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe |
| Carne | Arroz de aldeia Alergénios: Sulfitos Soja, leite, ovo, pode conter vestígios de aipo |
| Vegetariano | Cozido vegetariano à portuguesa Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de aipo, soja |

Quarta-feira | 28.09.2022

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

Quinta-feira | 29.09.2022

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Espinafres Alergénios: Não contém |
| Peixe | Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo |
| Carne | Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão batata cozida) Alergénios: Sulfitos vestígios de leite, peixe ou marisco |
| Vegetariano | Almôndegas vegetarianas com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos, soja |

Sexta-feira | 30.09.2022

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém |
| Peixe | Abrótea no forno com batatinha e brócolos Alergénios: Peixe |
| Carne | Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos |
| Vegetariano | Fricassé de legumes e feijão com batata Alergénios: Sulfitos, |

Segunda-feira | 26.09.2022

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Legumes Alergénios: Não contém |
| Peixe | Filetes com broa e arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, leite, glúten |
| Carne | Carne de porco no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos |
| Vegetariano | Grão e vegetais estufados à marroquina Alergénios: Sulfitos |

Terça-feira | 27.09.2022

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Lombardo Alergénios: Não contém |
| Peixe | Feijoada de lulas com arroz Alergénios: Moluscos, sulfitos, aipo |
| Carne | Jardineira de vitela Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígio de soja, aipo, |
| Vegetariano | Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos |

Quarta-feira | 28.09.2022

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

Quinta-feira | 29.09.2022

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Espinafres Alergénios: Não contém |
| Peixe | Maruca de cebolada com puré de batata Alergénios: Peixe, ovo, sulfitos, leite |
| Carne | Arroz à valenciana Alergénios: Sulfitos, peixe ou mariscos |
| Vegetariano | Mista de grão Alergénios: Sulfitos |

Sexta-feira | 30.09.2022

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém |
| Peixe | Arroz de moluscos à malandrinho (pota) Alergénios: Moluscos, sulfitos |
| Carne | Esparguete à bolonhesa Alergénios: Vestígios de soja, aipo, sulfitos, glúten, leite |
| Vegetariano | Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Sulfitos, soja, aipo, glúten |

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

Segunda-feira | 03.10.2022

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Hortaliça Alergénios: Não contém |
| Peixe | Marmotas fritas com feijão-frade Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos |
| Carne | Perna de porco estufado com puré Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco |
| Vegetariano | Batata-doce com esmagado de castanha e grão Alergénios: Sulfito |

Terça-feira | 04.10.2022

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Agrião com cenoura Alergénios: Não contém |
| Peixe | Arroz de raia Alergénios: Peixe, sulfitos |
| Carne | Stroganoff de peru com fusilli Alergénios: Sulfitos glúten, leite, |
| Vegetariano | Lasanha vegetariana Alergénios: Sulfitos, soja |

Quarta-feira | 05.10.2022

Quinta-feira | 06.10.2022

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Grão com couve Alergénios: Não contém |
| Peixe | Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfitos |
| Carne | Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco |
| Vegetariano | Paella de legumes (cogumelos, ervilhas) Alergénios: Glúten, soja, sulfitos |

Sexta-feira | 07.10.2022

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Feijão-verde Alergénios: Não contém |
| Peixe | Tortilha de peixe com espinafres Alergénios: Peixe, ovo, leite |
| Carne | Frango com castanhas e arroz de açafão Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco, leite |
| Vegetariano | Tofu com legumes salteados e arroz de açafão Alergénios: Sulfitos, soja, glúten |

JANTAR

Segunda-feira | 03.10.2022

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Hortaliça Alergénios: Não contém |
| Peixe | Pescada à Zé do pipo Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos |
| Carne | Vitela estufada com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos |
| Vegetariano | Jardineira de favas Alergénios: Sulfitos |

Terça-feira | 04.10.2022

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Agrião com cenoura Alergénios: Não contém |
| Peixe | Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, glúten, vestígios de leite, crustáceos |
| Carne | Fritada de porco com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, leite, |
| Vegetariano | Pimentos recheados à mexicana (feijão preto, milho, cebola) com arroz Alergénios: Sulfitos |

Quarta-feira | 05.10.2022

Quinta-feira | 06.10.2022

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Grão com couve Alergénios: Não contém |
| Peixe | Carapau grelhado com batata cozida Alergénios: Peixe |
| Carne | Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e esparguete primavera) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco |
| Vegetariano | Tofu á lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja |

Sexta-feira | 07.10.2022

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Feijão-verde Alergénios: Não contém |
| Peixe | Pescada cozida com batata, ovo e feijão verde Alergénios: Peixe, ovo, leite |
| Carne | Almôndegas de tomatada com massa esparguete Alergénios: Sulfitos, glúten pode conter vestígios de leite, peixe ou marisco |
| Vegetariano | Assado de lentilhas e legumes em crosta de broa com esparguete Alergénios: Sulfitos |

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

CANTINA 2

8 Semana de 10 a 14 de outubro de 2022

ALMOÇO

Segunda-feira | 10.10.2022

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém |
| Peixe | Solha gratinada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, ovo |
| Carne | Lasanha de carne de vaca Alergénios: Glúten, soja, leite, sulfitos |
| Vegetariano | Massa primaveril Alergénios: Sulfitos |

Terça-feira | 11.10.2022

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém |
| Peixe | Massada de peixe Alergénios: Peixe, leite, glúten |
| Carne | Perna de peru com ervas aromáticas e arroz Alergénios: Sulfitos, leite |
| Vegetariano | Tofu em molho agri-doce com arroz Alergénios: Soja, glúten |

Quarta-feira | 12.10.2022

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Nabiça Alergénios: Não contém |
| Peixe | Caldeirada de lulas Alergénios: Peixe, crustáceos, moluscos, sulfitos |
| Carne | Espetadas de porco, grelhadas com esparguete Alergénios: Leite, glúten |
| Vegetariano | Curgete e grão salteado com esparguete Alergénios: Sulfitos, glúten |

Quinta-feira | 13.10.2022

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Espinafres Alergénios: Não contém |
| Peixe | Red fish em cama de grão com broa Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten |
| Carne | Escalopes de vitela com mostarda, cogumelos e puré Alergénios: Ovo, sulfitos, mostarda, leite |
| Vegetariano | Empadão de lentilhas e legumes Alergénios: Sulfitos, soja |

Sexta-feira | 14.10.2022

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja |
| Peixe | Raia frita com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten |
| Carne | Frango com feijão branco, couve-lombarda e batata Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígios de leite peixe ou marisco |
| Vegetariano | Feijão branco com chouriço/alheira (vegetariano) com arroz de tomate Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo |

JANTAR

Segunda-feira | 10.10.2022

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém |
| Peixe | Arroz de peixe com delícias do mar Alergénios: Sulfitos, moluscos, peixe, crustáceos |
| Carne | Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten |
| Vegetariano | Chili vegetariano com arroz Alergénios: Sulfitos, soja |

Terça-feira | 11.10.2022

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém |
| Peixe | Medalhões de pescada com batata cozida Alergénios: Peixe, vestígios de leite |
| Carne | Carne de vaca à primavera (arroz, ervilhas, cenoura) Alergénios: Sulfitos |
| Vegetariano | Rancho vegetariano Alergénios: Sulfitos, glúten |

Quarta-feira | 12.10.2022

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Nabiça Alergénios: Não contém |
| Peixe | Peixe-espada frito com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten |
| Carne | Frango assado com batata no forno Alergénios: Sulfitos, leite |
| Vegetariano | Caçarola de legumes Alergénios: Sulfitos, glúten |

Quinta-feira | 13.10.2022

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Espinafres Alergénios: Não contém |
| Peixe | Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada Alergénios: Peixe, glúten, leite |
| Carne | Estufado de entrecosto com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígios de aipo, soja |
| Vegetariano | Massada de ervilhas e legumes (curgete, cenoura, alho francês) Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo |

Sexta-feira | 14.10.2022

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja |
| Peixe | Lulas de tomata com puré de batata Alergénios: Moluscos, ovo, leite |
| Carne | Esparguete à bolonhesa Alergénios: Soja, sulfitos, glúten |
| Vegetariano | Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos |

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten