

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: Pode conter vestígios de glúten
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: Glúten, leite
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos

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, glúten
Carne	Grelhada mista com migas e arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, glúten
Vegetariano	Broa recheada com cogumelos e batata e verdura 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, glúten
Carne	Escalopes de vitela com cogumelos e arroz Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Fava com chouriço/alheira (vegetariano) com arroz Alergénios: Sulfitos, aipo, glúten

JANTAR
Segunda-feira | 19.09.2022

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Vegetariano	Massa siciliana (lentilhas, tomate, azeitonas) Alergénios: Sulfitos, glúten,

Terça-feira | 20.09.2022

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Abrótea à Gomes de Sá Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	
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	
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

Quinta-feira | 22.09.2022

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Atum com feijão-frade Alergénios: Peixe, ovo, sulfitos, leite
Carne	
Vegetariano	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira | 23.09.2022

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
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 Soja, leite, ovo, pode conter vestígios de aipo
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, leite, ovo
Carne	Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão batata cozida) Alergénios: Sulfitos vestígios de leite, peixe ou marisco
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos

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	
Carne	Carne de porco no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de glúten
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	
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 28.09.2022

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Perna de frango estufada com esparguete e ervilhas Alergénios: Glúten pode conter vestígios de leite, sulfitos
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
Carne	
Vegetariano	Mista de grão Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira | 30.09.2022

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	
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

Segunda-feira | 03.10.2022

Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	
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,gluten vestígios de leite, crustáceos
Carne	
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	
Vegetariano	Tofu á lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja

Sexta-feira | 07.10.2022

Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	
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 4

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, leite, glúten
Carne	Lasanha de carne de vaca Alergénios: Glúten, soja, leite, sulfitos
Vegetariano	Massa primavera 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: Glúten, 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	
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	
Vegetariano	Rancho vegetariano Alergénios: Sulfitos, glúten

Quarta-feira | 12.10.2022

Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	
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	
Vegetariano	Massada de ervilhas e legumes (curgete, cenoura, alho francês) Alergénios: Sulfitos, soja, aipo

Sexta-feira | 14.10.2022

Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Peixe	
Carne	Esparguete à bolonhesa Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Vegetariano	Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten