

EMENTA - CANTINA

22 DE MAIO – 26 DE MAIO | 2023



ALMOÇO

JANTAR*

GERAL

VEGETARIANO

GERAL

SEGUNDA 22

Sopa: Creme de couve-flor e alho-francês
Prato: Massa gratinada com atum e azeitonas e cenoura raspada
Sobremesa: Fruta

Sopa: Creme de couve-flor e alho-francês
Prato: Estufado de lentilhas e arroz branco e cenoura raspada
Sobremesa: Fruta

Sopa: Creme de couve-flor e alho-francês
Prato: Bifanas à regional com arroz branco e cenoura raspada
Sobremesa: Fruta

TERÇA 23

Sopa: Agrião
Prato: Perninhas de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate
Sobremesa: Fruta

Sopa: Agrião
Prato: Salada de feijão-frade milho, pimento, batata, cenoura raspada, azeitonas e molho verde e salada de alface e tomate
Sobremesa: Fruta

Sopa: Agrião
Prato: Douradinhos no forno com batata cozida aos cubos, feijão frade e salada de alface e tomate
Sobremesa: Fruta

QUARTA 24

Sopa: Creme de ervilhas
Prato: Bacalhau à brás com couve-branca, couve-roxa e cenoura raspada
Sobremesa: Fruta

Sopa: Creme de ervilhas
Prato: Croquetes de espinafres fritos com massa espiral salteada com ervas aromáticas couve-branca, couve-roxa e cenoura raspada
Sobremesa: Fruta

Sopa: Creme de ervilhas
Prato: Estufado de frango e cogumelos com massa espiral salteada com ervas aromáticas, couve-branca, couve-roxa e cenoura raspada
Sobremesa: Fruta

QUINTA 25

Sopa: Canja de galinha
Prato: Arroz à valenciana com salada de alface e cebola
Sobremesa: Fruta

Sopa: Creme de legumes
Prato: Caril de grão com batata e couve-flor e salada de alface e cebola
Sobremesa: Fruta

Sopa: Canja de galinha / Creme de legumes
Prato: Pudim de atum com salada de alface e cebola
Sobremesa: Fruta

SEXTA 26

Sopa: Feijão-branco e repolho
Prato: Medalhões de pescada gratinados com batata assada e cenoura raspada
Sobremesa: Boca doce / Fruta

Sopa: Feijão-branco e repolho
Prato: Cogumelos salteados com mistura chinesa, esparguete e cenoura raspada
Sobremesa: Boca doce / Fruta

Sopa: Feijão-branco e repolho
Prato: Omelete de salsa e cebola com esparguete e cenoura raspada
Sobremesa: Boca doce / Fruta

**Em regime take-away.*

Nota: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.