


CANTINA – ALMOÇO | CANTEEN - LUNCH

Menu Intolerâncias / Intolerances Menu

Intolerâncias apenas às proteínas do leite de vaca e glúten
Intolerances to cow's milk and gluten proteins only

	Segunda – feira <i>Monday</i> 30	Terça – feira <i>Tuesday</i> 01	Quarta – feira <i>Wednesday</i> 02	Quinta – feira <i>Thursday</i> 03	Sexta – feira <i>Friday</i> 04
Sopa <i>Soup</i>	Tomate <i>Tomato</i>	Brócolos <i>Broccoli</i>	Creme de ervilhas <i>Pea cream</i>	Sopa de espinafres <i>Watercress Soup</i>	Creme de legumes <i>Vegetable cream</i>
Menu Intolerâncias almoço <i>Intolerances lunch menu</i>	Pescada às lascas com ovo, legumes e batata às rodelas no forno com salsa, azeitonas e salada de alface e cebola <i>Sliced hake with egg, vegetables and sliced potatoes in the oven with parsley, olives and lettuce and onion salad</i>	Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura baby e feijão verde salteados com alho <i>Grilled chicken steak with white rice and baby carrots and green beans sautéed with garlic</i>	Courgette recheado com soja, batatinha assada e salada de alface e tomate <i>Courgette stuffed with soy, roasted potatoes and lettuce and tomato salad</i>	Bifanas de porco à regional com arroz de cenoura e salada de couve-branca, alface e cebola <i>Regional style pork steaks with carrot rice and white cabbage, lettuce and onion salad</i>	Cogumelos salteados com arroz de feijão-preto, pimentos e cenoura e milho <i>Sautéed mushrooms with black bean rice, peppers, carrots and corn</i>
Menu Intolerâncias jantar <i>Intolerances dinner menu</i>	Carne de vaca à jardineira com batata aos cubos e salada de alface e cebola <i>Vegetables style beef with diced potatoes and lettuce and onion salad</i>	Medalhões de pescada no forno com cebolada, arroz branco e cenoura baby e feijão verde salteados com alho <i>Breaded fish sticks with onion, white rice and baby carrots and green beans sautéed with garlic</i>	Estufado de carne de porco e cogumelos com arroz de cenoura e salada de alface e tomate <i>Pork and mushroom stew with carrot rice and lettuce and tomato salad</i>	Tortilha de atum e legumes (c/ batata) e salada de couve-branca, alface e cebola <i>Tuna and vegetable tortilla (with potatoes) and white cabbage, lettuce and onion salad</i>	Perninhas de frango no forno com arroz de feijão-preto, pimentos, cenoura e milho <i>Baked chicken legs with black bean rice, peppers, carrots and corn</i>
Sobremesa <i>Desert</i>	Fruta da época <i>Fruit</i>	Salada de fruta <i>Fruit salad</i>	Fruta da época <i>Fruit</i>	Bolo de chocolate / Fruta <i>Chocolate / Fruit cake</i>	Fruta da época <i>Fruit</i>

* Intolerâncias apenas às proteínas do leite de vaca e glúten / *Intolerances to cow's milk and gluten proteins only*

* Opção intolerâncias e vegetariano / *Intolerances and vegetarian optio*

Obs: A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos / *The menu may change for unforeseen reasons*