

(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)

ALMOÇO**Segunda-feira | 01.04.2024**

Terça-feira | 02.04.2024

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
-------------	---

Peixe	
--------------	--

Carne	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura Alergénio: Sulfitos
--------------	--

Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
--------------------	--

Quarta-feira | 03.04.2024

Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
-------------	---

Peixe	Medalhões de pescada de cebolada com puré Alergénios: Peixe, sulfitos, leite
--------------	--

Carne	
--------------	--

Vegetariano	Broa com cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos
--------------------	---

Quinta-feira | 04.04.2024

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
-------------	---

Peixe	
--------------	--

Carne	Strogonoff de vaca com cogumelos e arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
--------------	--

Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Soja
--------------------	---

Sexta-feira | 05.04.2024

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
-------------	---

Peixe	Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas Alergénios: Peixe
--------------	---

Carne	
--------------	--

Vegetariano	Fava com chouriço/alheira (vegetariana) com arroz Alergénios: Sulfitos, aipo
--------------------	--

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR (Take a way)**Segunda-feira | 01.04.2024**

Terça-feira | 02.04.2024

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
-------------	---

Peixe	
--------------	--

Carne	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura Alergénio: Sulfitos
--------------	--

Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
--------------------	--

Quarta-feira | 03.04.2024

Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
-------------	---

Peixe	Medalhões de pescada de cebolada com puré Alergénios: Peixe, sulfitos, leite
--------------	--

Carne	
--------------	--

Vegetariano	Broa com cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos
--------------------	---

Quinta-feira | 04.04.2024

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
-------------	---

Peixe	
--------------	--

Carne	Strogonoff de vaca com cogumelos e arroz Alergénios: Sulfitos, glúten
--------------	---

Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Soja
--------------------	---

Sexta-feira | 05.04.2024

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
-------------	---

Peixe	Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas Alergénios: Peixe
--------------	---

Carne	
--------------	--

Vegetariano	Fava com chouriço/alheira (vegetariana) com arroz Alergénios: Sulfitos, aipo
--------------------	--

(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)

ALMOÇO

Segunda-feira | 08.04.2024

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Red fish com legumes e batata assada Alergénios: Peixe
Carne	Hambúrguer de vaca com molho de mostarda e cogumelos com arroz Alergénios: Soja, sulfitos, mostarda, pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
Vegetariano	Beringela recheada com batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja

Terça-feira | 09.04.2024

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Medalhões de pescada no forno com batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Costeleta grelhada com arroz alegre Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Rebentos de soja com cogumelos e tofu salteados com arroz alegre Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira | 10.04.2024

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de atum e legumes Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, glúten e ovo
Carne	Arroz Chao Chao de frango e legumes Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo.
Vegetariano	Cozido vegetariano à portuguesa Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Quinta-feira | 11.04.2024

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 pode conter vestígios de leite, soja e aipo
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos, soja, aipo, glúten

Sexta-feira | 12.04.2024

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Rojões (porco) estufados com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	Fricassé de legumes e feijão com batata Alergénios: Sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR (Take a way)

Segunda-feira | 08.04.2024

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Red fish com legumes e batata assada Alergénios: Peixe
Carne	Hambúrguer de vaca com molho de mostarda e cogumelos com arroz Alergénios: Soja, sulfitos, mostarda, pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
Vegetariano	Beringela recheada com batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja

Terça-feira | 09.04.2024

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Medalhões de pescada no forno com batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Costeleta grelhada com arroz alegre Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Rebentos de soja com cogumelos e tofu salteados com arroz alegre Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira | 10.04.2024

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de atum e legumes Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, glúten e ovo
Carne	Arroz Chao Chao de frango e legumes Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo.
Vegetariano	Cozido vegetariano à portuguesa Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Quinta-feira | 11.04.2024

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 pode conter vestígios de leite, soja e aipo
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos, soja, aipo, glúten

Sexta-feira | 12.04.2024

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Rojões (porco) estufados com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	Fricassé de legumes e feijão com batata Alergénios: Sulfitos

Segunda-feira 15.04.2024	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Marmotas fritas com feijão-frade Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Carne	Perna de frango assada com esparguete e ervilhas Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Batata-doce com castanha e grão Alergénios: Sulfitos
Terça-feira 16.04.2024	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de peixe Alergénios: Peixe, crustáceos, sulfitos
Carne	Perna de porco, estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona) Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira 17.04.2024	
Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Red fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe
Carne	Empadão de carne de vaca (com arroz) Alergénios: Ovo, leite, sulfitos
Vegetariano	Lasanha vegetariana Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira 18.04.2024	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Leite
Vegetariano	Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas) Alergénios: Sulfitos
Sexta-feira 19.04.2024	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Moqueca de peixe com arroz Alergénios: Ovo, peixe
Carne	Perna de peru com castanhas e batata assada Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu com legumes salteados com arroz Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

Segunda-feira 15.04.2024	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Marmotas fritas com feijão-frade Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Carne	Perna de frango assada com esparguete e ervilhas Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Batata-doce com castanha e grão Alergénios: Sulfitos
Terça-feira 16.04.2024	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de peixe Alergénios: Peixe, crustáceos, sulfitos
Carne	Perna de porco, estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona) Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira 17.04.2024	
Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Red fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe
Carne	Empadão de carne de vaca (com arroz) Alergénios: Ovo, leite, sulfitos
Vegetariano	Lasanha vegetariana Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira 18.04.2024	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Leite
Vegetariano	Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas) Alergénios: Sulfitos
Sexta-feira 19.04.2024	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Moqueca de peixe com arroz Alergénios: Ovo, peixe
Carne	Perna de peru com castanhas e batata assada Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu com legumes salteados com arroz Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

CANTINA 4

Semana de 22 a 26 de abril de 2024



EMENTA

(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)

(8)

ALMOÇO
Segunda-feira | 22.04.2024

Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Solha assada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de frango com esparguete Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo

Terça-feira | 23.04.2024

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Massa do mar (pota e delícias do mar) Alergénios: Moluscos, peixe, crustáceos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Carne	Febra de porco grelhadas com arroz de couve Alergénios: sulfitos
Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes Alergénios: Sulfitos, Soja

Quarta-feira | 24.04.2024

Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Tintureira estufada com batata Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos
Carne	Lasanha de carne de vaca Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Curgete e grão salteado com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos

Quinta-feira | 25.04.2024
Sexta-feira | 26.04.2024

Sopa	Caldo verde Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Peixe	Raia frita com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Frango com feijão branco, couve-lombarda e batata Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Massa primaveril Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de glúten

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR (Take a way)
Segunda-feira | 22.04.2024

Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Solha assada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de frango com esparguete Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo

Terça-feira | 23.04.2024

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Massa do mar (pota e delícias do mar) Alergénios: Moluscos, peixe, crustáceos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Carne	Febra de porco grelhadas com arroz de couve Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes Alergénios: Sulfitos, Soja

Quarta-feira | 24.04.2024

Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Tintureira estufada com batata Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos
Carne	Lasanha de carne de vaca Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Curgete e grão salteado com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos

Quinta-feira | 25.04.2024
Sexta-feira | 26.04.2024

Sopa	Caldo verde Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Peixe	Raia frita com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Frango com feijão branco, couve-lombarda e batata Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Massa primaveril Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de glúten