

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

ALMOÇO

Segunda-feira 15.09.2025	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, moluscos
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Empadão de soja com abóbora e espinafres Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija
Terça-feira 16.09.2025	
Sopa	Feijão com hortalíça Alergénios: Não contém
Peixe	Abrótea no forno com migas de espinafres Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira 17.09.2025	
Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Solha frita com salada russa Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	Pá de porco estufada com esparguete Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira 18.09.2025	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos, leite e ovo
Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten
Sexta-feira 19.09.2025	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos
Carne	Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

(JANTAR em take away)

Segunda-feira 15.09.2025	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, moluscos
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Empadão de soja com abóbora e espinafres Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija
Terça-feira 16.09.2025	
Sopa	Feijão com hortalíça Alergénios: Não contém
Peixe	Abrótea no forno com migas de espinafres Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira 17.09.2025	
Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Solha frita com salada russa Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	Pá de porco estufada com esparguete Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira 18.09.2025	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos, leite e ovo
Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten
Sexta-feira 19.09.2025	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos
Carne	Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten

(JANTAR em take away)

Segunda-feira 22.09.2025	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes com broa e arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite
Vegetariano	Jardineira de aves Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá Alergénios: Glúten, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda e Tremoço
Terça-feira 23.09.2025	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Feijoada de moluscos com arroz Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja
Carne	Carne de porco no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira 24.09.2025	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada assado com batata a murro Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de peru com arroz Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Vegetariano	Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira 25.09.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Cavala assada com molho de limão e ervas com batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Arroz à Valenciana Alergénios: Sulfitos, moluscos, vestígios de leite e soja
Vegetariano	Salada de Grão, Cuscuz e legumes (cenoura, curgete e brócolos) Alergénios: Sulfitos, glúten
Sexta-feira 26.09.2025	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte
Alergénios: Leite, glúten

Segunda-feira 22.09.2025	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes com broa e arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	Jardineira de aves Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá Alergénios: Glúten, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda e Tremoço
Terça-feira 23.09.2025	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Feijoada de moluscos com arroz Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja
Carne	Carne de porco no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira 24.09.2025	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada assado com batata a murro Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de peru com arroz Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Vegetariano	Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira 25.09.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Cavala assada com molho de limão e ervas com batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Arroz à Valenciana Alergénios: Sulfitos, moluscos, vestígios de leite e soja
Vegetariano	Salada de Grão, Cuscuz e legumes (cenoura, curgete e brócolos) Alergénios: Sulfitos, glúten
Sexta-feira 26.09.2025	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

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

ALMOÇO

Segunda-feira 29.09.2025	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada cozida com batata e brócolos Alergénios: Peixe, ovo
Carne	Fritada de porco com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Estufado de cogumelos e ervilhas com puré de batata Alergénios: Sulfitos, soja, pode conter vestígios de leite
Terça-feira 30.09.2025	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
Carne	Esparguete á bolonhesa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quarta-feira 01.10.2025	
Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Red-fish em cama de grão e broa Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Peru estufado com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, aipo
Vegetariano	Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Quinta-feira 02.10.2025	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco à Brás Alergénios: Peixe, leite, ovo
Carne	Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e milho) esparguete primavera Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo.
Vegetariano	Salteado de grão, curgete, cogumelos e abacaxi com esparguete primavera Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sexta-feira 03.10.2025	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Solha frita com salada de feijão-frade Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, ovo
Carne	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Chili com Feijão Encarnado, Milho e Soja e arroz de cenoura Alergénios: Cereais que contêm glúten, Soja, Sementes de Sésamo e Frutos de Casca Rija

(JANTAR em take away)

Segunda-feira 29.09.2025	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada cozida com batata e brócolos Alergénios: Peixe, ovo
Carne	Fritada de porco com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Estufado de cogumelos e ervilhas com puré de batata Alergénios: Sulfitos, soja, pode conter vestígios de leite
Terça-feira 30.09.2025	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
Carne	Esparguete á bolonhesa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quarta-feira 01.10.2025	
Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Red-fish em cama de grão e broa Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Peru estufado com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, aipo
Vegetariano	Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Quinta-feira 02.10.2025	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco à Brás Alergénios: Peixe, leite, ovo
Carne	Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e milho) esparguete primavera Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo.
Vegetariano	Salteado de grão, curgete, cogumelos e abacaxi com esparguete primavera Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sexta-feira 03.10.2025	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Solha frita com salada de feijão-frade Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, ovo
Carne	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Chili com Feijão Encarnado, Milho e Soja e arroz de cenoura Alergénios: Cereais que contêm glúten, Soja, Sementes de Sésamo e Frutos de Casca Rija

Sobremesa diária: Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

EMENTA

CANTINA 4
Semana de 06 a 11 de outubro de 2025
(4)



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

ALMOÇO

Segunda-feira 06.10.2025	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo.
Vegetariano	Bolonhesa de soja Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Vegetariano	Grão-de-bico à Brás Alergénios: Sulfitos
Terça-feira 07.10.2025	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite, pode conter vestígios de glúten
Carne	Rancho à Portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Rancho da horta Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quarta-feira 08.10.2025	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada assado com arroz de tomate Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Carne	Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten
Vegetariano	Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos
Quinta-feira 09.10.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Massada de peixe Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo.
Carne	Frango assado no forno com arroz Alergénio: Sulfitos, leite
Vegetariano	Massa à carbonara de seitan Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios de ovo
Sexta-feira 10.10.2025	
Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	Pescada à Zé do Pipo Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Carne	Arroz de peru à antiga Alergénios: Soja, sulfitos
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

(JANTAR em take away)

Segunda-feira 06.10.2025	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo.
Vegetariano	Bolonhesa de soja Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Vegetariano	Grão-de-bico à Brás Alergénios: Sulfitos
Terça-feira 07.10.2025	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite, pode conter vestígios de glúten
Carne	Rancho à Portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Rancho da horta Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quarta-feira 08.10.2025	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada assado com arroz de tomate Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Carne	Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten
Vegetariano	Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos
Quinta-feira 09.10.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Massada de peixe Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo.
Carne	Frango assado no forno com arroz Alergénio: Sulfitos, leite
Vegetariano	Massa à carbonara de seitan Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios de ovo
Sexta-feira 10.10.2025	
Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	Pescada à Zé do Pipo Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Carne	Arroz de peru à antiga Alergénios: Soja, sulfitos
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja