

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

ALMOÇO

Segunda-feira 13.10.2025	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco com natas Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	Fritada de porco com arroz Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	Salada de quinoa e feijão-preto Alergénios: Sulfitos, soja
Terça-feira 14.10.2025	
Sopa	Feijão com hortalíça Alergénios: Não contém
Peixe	Solha à delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
Carne	Perna de peru assada com massa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quarta-feira 15.10.2025	
Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Atum com salada russa Alergénios: Peixe, ovo
Carne	Esparguete à Bolonhesa Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	Bolonhesa de soja Alergénios: Glúten, sulfitos, soja
Quinta-feira 16.10.2025	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Salmão assado com legumes e batata assada Alergénios: Peixe
Carne	Chilli de frango com arroz Alergénio: Sulfitos
Vegetariano	Quinoa à mexicana com Seitan Alergénios: Soja, glúten
Sexta-feira 17.10.2025	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas Alergénios: Peixe
Carne	Bifinhos de porco de cebolada com massa Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Vegetariano	Fava com alheira vegetariana e arroz Alergénios: Sulfitos, aipo, soja, glúten

JANTAR

Segunda-feira 13.10.2025	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, moluscos
Carne	Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Empadão de soja com abóbora e espinafres Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rijá
Terça-feira 14.10.2025	
Sopa	Feijão com hortalíça Alergénios: Não contém
Peixe	Abrótea no forno com migas de espinafres Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira 15.10.2025	
Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Solha frita com arroz de tomate Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	Pá de porco estufada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Fusilli com beringela e feijão encarnado Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira 16.10.2025	
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,
Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos, glúten
Sexta-feira 17.10.2025	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos
Carne	Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
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

EMENTA
ALMOÇO

Segunda-feira 20.10.2025	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Potas à lagareiro com batata a murro Alergénios: Moluscos, sulfitos
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 tofu e batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Terça-feira 21.10.2025	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Arroz Chao Chao de frango e legumes Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo.
Vegetariano	Tofu salteado com rebentos de soja e cogumelos e arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira 22.10.2025	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	Costeleta de porco de cebolada com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Caldeirada de feijão preto com pimento e couve-flor Alergénios: Sulfitos, soja,
Quinta-feira 23.10.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, 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 Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.
Sexta-feira 24.10.2025	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Rojões de porco estufados com arroz cenoura Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	Fricassé de feijão-catarino com batata Alergénios: Sulfitos

JANTAR

Segunda-feira 20.10.2025	
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 21.10.2025	
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 22.10.2025	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Robalo assado com ervas aromáticas e batata assada Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de peru com arroz Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira 23.10.2025	
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 vestígios de leite e soja
Vegetariano	Salada de Grão, Cuscuz e legumes (cenoura, curgete e brócolos) Alergénios: Sulfitos, glúten
Sexta-feira 25.10.2025	
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: Sulfitos, glúten, leite, pode conter vestígios e ovo
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

EMENTA

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

ALMOÇO

Segunda-feira 27.10.2025	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Marmotas fritas com feijão-frade Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Carne	Almôndegas de vaca com arroz Alergénios: Ovo, leite, sulfitos, glúten, soja
Vegetariano	Caril de lentilhas com arroz Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija

Terça-feira 28.10.2025	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de moluscos à malandrinho (pota) Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	Perna de porco, estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Lasanha de grão e legumes (alho-francês, curgete e espinafres) Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo

Quarta-feira 29.10.2025	
Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Abrótea estufada com batata e brócolos Alergénios: Peixe
Carne	Perna de frango assada com esparguete e ervilhas Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona) Alergénios: Sulfitos

Quinta-feira 30.10.2025	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Salmão assado com batata no forno Alergénios: Peixe, sulfitos,
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Leite
Vegetariano	Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas) Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira 31.10.2025	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Moqueca de peixe (pescada) com arroz Alergénios: Ovo, peixe
Carne	Perna de peru no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu com legumes salteados (cenoura, brócolos e pimento) com arroz Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

JANTAR

Segunda-feira 27.10.2025	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada cozida com batata, com 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 28.10.2025	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
Carne	Esparguete à bolonhesa Alergénios: Leite, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quarta-feira 29.10.2025	
Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Red fish em cama de grão e broa Peixe, ovo, leite, glúten
Carne	Peru estufado com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

Quinta-feira 30.10.2025	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco à Brás Alergénios: Peixe, leite, ovo, glúten
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 legumes, grão e abacaxi com esparguete primavera Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

Sexta-feira 31.10.2025	
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 com arroz de cenoura Alergénios: Cereais que contém glúten, Soja, Sementes de Sésamo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte
Alergénios: Leite, glúten
*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas



CANTINA 2

Semana de 03 a 07 de novembro de 2025 (8)



EMENTA

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

ALMOÇO	
Segunda-feira 03.11.2025	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Solha assada com arroz de tomate Alergénios: Peixe
Ovo lacto vegetariano	Tortilha de queijo e batata Alergénios: Leite, ovo, glúten
Vegetariano	Feijoada de legumes e cogumelos com arroz Alergénios: não contém
Terça-feira 04.11.2025	
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	Bifinhos de porco com cogumelos e arroz Alergénios: sulfitos, glúten, soja, leite
Vegetariano	Empadão de lentilhas Alergénios: Sulfitos, Soja
Quarta-feira 05.11.2025	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos
Carne	Lasanha de carne de vaca Alergénios: Glúten, soja, leite e sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Stroganoff de soja e arroz Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija
Quinta-feira 06.11.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	Bifinhos de peru em cebolada com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, mostarda
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz de legumes Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo
Sexta-feira 07.11.2025	
Sopa	Caldo verde Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Peixe	Robalo assado com ervas aromáticas e batata Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten

JANTAR	
Segunda-feira 03.11.2025	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos.
Carne	Stroganoff de frango com esparguete Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Grão-de-bico à Brás Alergénios: Sulfitos
Terça-feira 04.11.2025	
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 05.11.2025	
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
Vegetariano	Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete Alergénios: Soja, sulfitos
Quinta-feira 06.11.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Massada de peixe Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo.
Carne	Frango assado com arroz Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Massa à carbonara de seitan Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios de ovo
Sexta-feira 07.11.2025	
Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	Pescada à Zé do Pipo Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo

Carne	Feijoada à transmontana com arroz Alergénios: Sulfitos, soja
-------	--

Vegetariano	Ratatouille com cogumelos e tofu Alergénios: Soja, sulfitos
-------------	---

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

Carne	Arroz de peru à antiga Alergénios: Soja, sulfitos
-------	---

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