

CANTINA 5

$\mathbf{EMENTA}_{\mathsf{Semana}}$ de 10 a 14 de novembro de 2025 (1)



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

1ALMOÇO

	1ALMOÇO
	Segunda-feira 10.11.2025
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Medalhões de pescada com crosta de broa, espinafres e puré de batata Alergénios: Peixe, glúten, leite
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 rija
	Terça-feira 11.11.2025
Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Abrótea no forno com migas de espinafres Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Pá de porco estufada com esparguete Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja
	Quarta-feira 12.11.2025
Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Atum com salada de feijão-frade Alergénios: Peixe, ovo
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
	Quinta-feira 13.11.2025
Sopa	Alho francês 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
	Sexta-feira 14.11.2025
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas

Sobremesa diária: Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite, glúten

Vegetariano

Alergénios: Sulfitos, leite e ovo

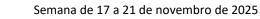
Alergénios: Soja, glúten

Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas

Segunda-feira 10.11.2025
Segunda-Teira 10.11.2025
Ervilhas
Alergénios: Não contém
Medalhões de pescada com crosta de broa,
espinafres e puré de batata
Alergénios: Peixe, glúten, leite
Massa de peru com cogumelos gratinados no
forno
Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Empadão de soja com abóbora e espinafres
Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de
casca rija
Terça-feira 11.11.2025
Feijão com hortaliça
Alergénios: Não contém
Abrótea no forno com migas de espinafres
Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Pá de porco estufada com esparguete
Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo Tofu à lagareiro
Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira 12.11.2025
Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite
ou mariscos, sulfitos
Atum com salada de feijão-frade
Alergénios: Peixe, ovo
Frango estufado com cogumelos e arroz branco
Alergénios: Sulfitos
<u> </u>
Fusilli com feijão-encarnado e beringela
<u> </u>
Fusilli com feijão-encarnado e beringela
Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo Quinta-feira 13.11.2025
Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo Quinta-feira 13.11.2025 Alho francês
Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo Quinta-feira 13.11.2025 Alho francês Alergénios: Não contém
Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo Quinta-feira 13.11.2025 Alho francês Alergénios: Não contém Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos
Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo Quinta-feira 13.11.2025 Alho francês Alergénios: Não contém Arroz de tamboril
Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo Quinta-feira 13.11.2025 Alho francês Alergénios: Não contém Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos Costeleta de porco à portuguesa com puré
Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo Quinta-feira 13.11.2025 Alho francês Alergénios: Não contém Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite
Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo Quinta-feira 13.11.2025 Alho francês Alergénios: Não contém Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten
Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo Quinta-feira 13.11.2025 Alho francês Alergénios: Não contém Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura
Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo Quinta-feira 13.11.2025 Alho francês Alergénios: Não contém Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten
Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo Quinta-feira 13.11.2025 Alho francês Alergénios: Não contém Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten Sexta-feira 14.11.2025 Agrião Alergénios: Não contém
Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo Quinta-feira 13.11.2025 Alho francês Alergénios: Não contém Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten Sexta-feira 14.11.2025 Agrião Alergénios: Não contém Sardinha assada com batata cozida
Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo Quinta-feira 13.11.2025 Alho francês Alergénios: Não contém Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten Sexta-feira 14.11.2025 Agrião Alergénios: Não contém Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo Quinta-feira 13.11.2025 Alho francês Alergénios: Não contém Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten Sexta-feira 14.11.2025 Agrião Alergénios: Não contém Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe Bifes de frango estufados com pimentos e
Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo Quinta-feira 13.11.2025 Alho francês Alergénios: Não contém Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten Sexta-feira 14.11.2025 Agrião Alergénios: Não contém Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas
Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo Quinta-feira 13.11.2025 Alho francês Alergénios: Não contém Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten Sexta-feira 14.11.2025 Agrião Alergénios: Não contém Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe Bifes de frango estufados com pimentos e

^{*}Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas





EMENTA

(2)



ALMOÇO

SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

	Segunda-feira 17.11.2025	
Sopa	a Legumes	
Nation	Alergénios: Não contém	
Peixe	Filetes com broa e arroz de ervilhas	
	Alergénios: Peixe, glúten, leite	
arne	Jardineira de aves	
	Alergénios: Sulfitos	
/egetariano	Tofu à Gomes de Sá Alergénios: Glúten, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda	
	e Tremoço	
	Terça-feira 18.11.2025	
ора	Lombardo	
_	Alergénios: Não contém	
eixe	Feijoada de moluscos com arroz	
arne	Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja	
ailic	Carne de porco no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos,	
egetariano	Feijoada de cogumelos com arroz	
	Alergénios: Sulfitos	
	Quarta-feira 19.11.2025	
ра	Curgete e feijão-verde	
	Alergénios: Não contém	
eixe	Peixe-espada assado com batata a murro	
arne	Alergénios: Peixe	
irrie	Strogonoff de peru com arroz Alergénios: Glúten, sulfitos, leite	
getariano	Colo Malaukasa sama samanaka	
	Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios	
	de ovo, de frutos de casca rija, sementes de Sésamo	
	Quinta-feira 20.11.2025	
ра	Espinafres	
	Alergénios: Não contém	
eixe	Cavala assada com molho de limão e ervas com	
	batata assada	
	Alergénios: Peixe, sulfitos	
arne	Bifanas de porco estufada com arroz	
egetariano	Alergénios: Sulfitos, mostarda, soja Grão-de-bico à Brás	
egetariano	Alergénios: Sulfitos	
	Sexta-feira 21.11.2025	
ора	Feijão branco com repolho	
•	Alergénios: Não contém	
Peixe	Arroz de peixe	
	Alergénios: Peixe, sulfitos	
arne	Peru assado com molho de laranja e esparguete	
	Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo	
egetariano		
egetailallu	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios	

IAN	ITAR	em	tak	e a	way

	JANTAK em take away
	Segunda-feira 17.11.2025
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
Como	Terça-feira 18.11.2025
Sopa	Lombardo
Peixe	Alergénios: Não contém
reixe	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 19.11.2025
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, de frutos de casca rija, sementes de
	Sésamo
•	Quinta-feira 20.11.2025
Sopa	Espinafres
D-:	Alergénios: Não contém
Peixe	Cavala assada com molho de limão e ervas
	com batata assada
Carne	Alergénios: Peixe, sulfitos
Carrie	Bifanas de porco estufada com arroz Alergénios: Sulfitos, mostarda, soja
Vegetariano	Grão-de-bico à Brás
3	Alergénios: Sulfitos
	Sexta-feira 21.11.2025
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 | logurte Alergénios: Leite, glúten



EMENTA

CANTINA 5



Semana de 24 a 28 de novembro de 2025 (3)

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

ALMOÇO	JANTAR em take away

	ALMOÇO		JANTAR em take away
	Segunda-feira 24.11.2025		Segunda-feira 24.11.2025
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém	Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada cozida com batata e brócolos Alergénios: Peixe, ovo	Peixe	Pescada cozida com batata e brócolos Alergénios: Peixe, ovo
Carne	Fritada de porco com arroz Alergénios: Sulfitos	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	Vegetariano	Estufado de cogumelos e ervilhas com puré de batata Alergénios: Sulfitos, soja, pode conter vestígios de leite
	Terça-feira 25.11.2025		Terça-feira 25.11.2025
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém	Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos	Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
Carne	Esparguete à bolonhesa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo	Carne	Esparguete à bolonhesa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete Alergénios: Soja, sulfitos	Vegetariano	Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete Alergénios: Soja, sulfitos
	Quarta-feira 26.11.2025		Quarta-feira 26.11.2025
Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos	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	Peixe	Red-fish em cama de grão e broa Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Peru estufado com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, aipo	Carne	Peru estufado com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, aipo
Vegetariano	Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos, glúten	Vegetariano	Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
	Quinta-feira 27.11.2025		Quinta-feira 27.11.2025
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém	Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco à Brás Alergénios: Peixe, leite, ovo	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.	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	Vegetariano	Salteado de grão, curgete, cogumelos e abacaxi com esparguete primavera Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
	Sexta-feira 28.11.2025		Sexta-feira 28.112025
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém	Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Massa com atum no forno Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, leite	Peixe	Massa com atum no forno Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, leite
Carne	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos	Carne	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Chili com feijão encarnado, milho e soja com arroz de cenoura Alergénios: Glúten, soja, pode conter vestígios de frutos de casca rija, sementes de Sésamo	Vegetariano	Chili com feijão encarnado, milho e soja com arroz de cenoura Alergénios: Glúten, soja, pode conter vestígios de frutos de casca rija, sementes de Sésamo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite, glúten

^{*}Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas



Sobremesa diária: Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite, glúten

CANTINA 5

Semana de 01 a 05 de dezembro de 2025

(4)

FISU

EMENTA

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

ALMOÇO

JANTAR em take away

	Terça-feira 02.12.2025		Terça-feira 02.12.2025
Sono		Sono	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém	Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Medalhões de pescada no forno com arroz de	Peixe	Medalhões de pescada no forno com arroz de
i ciac	cenoura	I CIAC	cenoura
	Alergénios: Peixe		Alergénios: Peixe
Ovolactoveget	Lasanha de lentilhas e legumes	Carne	Lasanha de lentilhas e legumes
ariano	Alergénios: Sulfitos, ovo, leite, glúten		Alergénios: Sulfitos, ovo, leite, glúten
Vegetariano	Massa à carbonara de seitan	Vegetariano	
	Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios de		Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios
	000		de ovo
	Quarta-feira 03.12.2025		Quarta-feira 03.12.2025
Sopa	Nabiça	Sopa	Nabiça
	Alergénios: Não contém		Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada assado com arroz de tomate	Peixe	Peixe-espada assado com arroz de tomate
	Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo		Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Carne	Carne de porco à portuguesa	Carne	Carne de porco à portuguesa
	Alergénios: Sulfitos, glúten		Alergénios: Sulfitos, glúten
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja	Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
	Quinta-feira 04.12.2025		Quinta-feira 04.12.2025
Sopa	Espinafres	Sopa	Espinafres
Зора	Alergénios: Não contém	Зора	Alergénios: Não contém
Peixe	<u> </u>	Peixe	
i cixc	Massada de peixe	i ciac	Massada de peixe
	Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo.		Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo.
Carne	Frango assado no forno com arroz	Carne	Frango assado no forno com arroz
	Alergénio: Sulfitos, leite		Alergénio: Sulfitos, leite
Vegetariano	Salada de Grão, quinoa e legumes (cenoura, curgete e	Vegetariano	Salada de Grão, quinoa e legumes (cenoura, curgete e
	brócolos)		brócolos)
	Alergénios: Sulfitos, glúten		Alergénios: Sulfitos, glúten
	Sexta-feira 05.12.2025		Sexta-feira 05.12.2025
Sopa	Caldo verde	Sopa	Caldo verde
	Alergénios: Sulfitos, soja		Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	Pescada à Zé do Pipo	Peixe	Pescada à Zé do Pipo
6	Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo	0	Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Carne	Arroz de peru à antiga	Carne	Arroz de peru à antiga
	Alergénios: Soja, sulfitos		Alergénios: Soja, sulfitos
Vegetariano	Seitan à portuguesa	Vegetariano	Seitan à portuguesa
-8	Alergénios: Sulfitos, glúten, soja	0	Alergénios: Sulfitos, glúten, soja