

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

ALMOÇO

Segunda-feira | 08.12.2025

Terça-feira | 09.12.2025

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 arroz de legumes Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quarta-feira | 10.12.2025

Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Pescada mediterrânica com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Pá de porco no forno com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Broa com soja, cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos

Quinta-feira | 11.12.2025

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Empadão com lascas de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, crustáceos e ovo
Carne	Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Alergénio: Sulfitos
Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Soja

Sexta-feira | 12.12.2025

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de frango com cogumelos e fusilli Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Vegetariano	Fava com alheira vegetariana e arroz Alergénios: Sulfitos, aipo, soja, glúten

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR em take away

Segunda-feira | 08.12.2025

Terça-feira | 09.12.2025

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 arroz de legumes Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quarta-feira | 10.12.2025

Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Pescada mediterrânica com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Pá de porco forno com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Broa com cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos

Quinta-feira | 11.12.2025

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Empadão com lascas de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, crustáceos e ovo
Carne	Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Alergénio: Sulfitos
Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Soja

Sexta-feira | 12.12.2025

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de frango com cogumelos e fusilli Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Vegetariano	Fava com alheira vegetariana e arroz Alergénios: Sulfitos, aipo, soja, glúten

EMENTA
ALMOÇO

Segunda-feira 15.12.2025	
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 16.12.2025	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Chili de frango com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu salteado com rebentos de soja e cogumelos e arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira 17.12.2025	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Salmão assado com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe
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 18.12.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, glúten, leite, ovo
Carne	Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.

Sexta-feira 19.12.2025	
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 em take away

Segunda-feira 15.12.2025	
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 16.12.2025	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Chili de frango com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu salteado com rebentos de soja e cogumelos e arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira 17.12.2025	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Salmão assado com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe
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 18.12.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, glúten, leite, ovo
Carne	Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.

Sexta-feira 19.12.2025	
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

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

EMENTA

CANTINA 5
Semana de 22 a 26 dezembro de 2025 (7)



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

ALMOÇO

Segunda-feira | 22.12.2025

JANTAR em take away

Segunda-feira | 22.12.2025

Terça-feira | 23.12.2025

Terça-feira | 23.12.2025

Quarta-feira | 24.12.2025

Quarta-feira | 24.12.2025

Quinta-feira | 25.12.2025

Quinta-feira | 25.12.2025

Sexta-feira | 26.12.2025

Sexta-feira | 26.12.2025

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

EMENTA

Semana de 29 dezembro a 2 de janeiro de 2026 (8)

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

ALMOÇO

JANTAR em take away



Segunda-feira | 29.12.2025

Terça-feira | 30.12.2025

Quarta-feira | 31.12.2025

Quinta-feira | 01.01.2026

Sexta-feira | 02.01.2026

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

Segunda-feira | 29.12.2025

Terça-feira | 30.12.2025

Quarta-feira | 31.12.2025

Quinta-feira | 01.01.2026

Sexta-feira | 02.01.2026