

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

**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 05.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Caldeirada de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, moluscos
<b>Carne</b>	<b>Massa de peru com cogumelos gratinados no forno</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Empadão de soja com abóbora e espinafres</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija

**Terça-feira | 06.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Abrótea no forno com migas de espinafres</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
<b>Carne</b>	<b>Pá de porco estufada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Quarta-feira | 07.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Atum com salada de feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, ovo
<b>Carne</b>	<b>Frango estufado com cogumelos e arroz branco</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Fusilli com feijão-encarnado e berlingela</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

**Quinta-feira | 08.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Arroz de tamboril</b> Alergénios: Peixe, moluscos
<b>Carne</b>	<b>Costeleta de porco à portuguesa com puré</b> Alergénios: Sulfitos, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Sexta-feira | 09.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Sardinha assada com batata cozida</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos, leite e ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten

**Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte**

Alergénios: Leite, glúten

\*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

**JANTAR**
**Segunda-feira | 05.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Paloco com natas</b> Alergénios: Peixe, leite, pode conter vestígios de glúten
<b>Carne</b>	<b>Fritada de porco com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite, soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Salada de quinoa e feijão-preto</b> Alergénios: Sulfitos e soja

**Terça-feira | 06.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Carapau assado com batata e couve de Bruxelas</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Feijoada à transmontana</b> Alergénios: Sulfitos, soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos

**Quarta-feira | 07.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Pescada mediterrâника com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de peru com cogumelos e fusilli</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Broa com soja, cogumelos e arroz de tomate</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija

**Quinta-feira | 08.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Empadão com lascas de peixe (red-fish e pescada)</b> Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, crustáceos e ovo
<b>Carne</b>	<b>Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes</b> Alergénio: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Hambúrguer vegetariano com arroz</b> Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.

**Sexta-feira | 09.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha à delícia com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Frango assado no forno com puré de batata</b> Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Fava com alheira vegetal com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, aipo, glúten

**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 12.01.2026**

Sopa	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Filetes com broa e arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	<b>Jardineira de aves</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Soja à bolonhesa com esparguete</b> Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo, de frutos de casca rija, sementes de Sésamo

**Terça-feira | 13.01.2026**

Sopa	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Feijoada de moluscos com arroz</b> Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja
Carne	<b>Carne de porco no forno com batata assada</b> Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	<b>Feijoada de cogumelos com arroz</b> Alergénios: Sulfitos

**Quarta-feira | 14.01.2026**

Sopa	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Peixe-espada assado com batata a murro</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Stroganoff de peru com arroz</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Vegetariano	<b>Tofu à Gomes de Sá</b> Alergénios: Glúten, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda e Tremoço

**Quinta-feira | 15.01.2026**

Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Cavala assada com molho de limão e ervas com batata assada</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Chilli de frango com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, moluscos, vestígios de leite e soja
Vegetariano	<b>Grão-de-bico à Brás</b> Alergénios: Sulfitos

**Sexta-feira | 16.01.2026**

Sopa	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Arroz de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Peru assado com molho de laranja e esparguete</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Seitan de cebolada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

**EMENTA**

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

**CANTINA 2**

Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026 (2)


**JANTAR**
**Segunda-feira | 12.01.2026**

Sopa	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Potas à lagareiro com batata a murro e esparragado de espinafres</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	<b>Hambúrguer de peru com molho de mostarda e cogumelos com arroz</b> Alergénios: Soja, sulfitos, mostarda, pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
Vegetariano	<b>Beringela recheada com tofu e batata a murro</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

**Terça-feira | 13.01.2026**

Sopa	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Red-fish no forno com legumes e batata assada</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Arroz Chao Chao de frango e legumes</b> Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo.
Vegetariano	<b>Tofu salteado com rebentos de soja e cogumelos e arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho)</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Quarta-feira | 14.01.2026**

Sopa	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Filetes panados com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	<b>Costeleta de porco de cebolada com puré de batata</b> Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	<b>Caldeirada de feijão preto com pimento e couve-flor</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Quinta-feira | 15.01.2026**

Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Lasanha de atum e legumes</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo
Carne	<b>Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida)</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo
Vegetariano	<b>Tachinho de soja com alecrim</b> Alergénios: Soja, glúten, sementes de sésamo e frutos de casca rija

**Sexta-feira | 16.01.2026**

Sopa	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Sardinha assada com batata cozida</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Rojões de porco estufados com arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	<b>Fricassé de feijão-catarino com batata</b> Alergénios: Sulfitos

**Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte**

Alergénios: Leite, glúten

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

**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 19.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Pescada cozida com batata e brócolos</b> Alergénios: Peixe, ovo
<b>Carne</b>	<b>Fritada de porco com arroz</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Estufado de cogumelos e ervilhas com puré de batata</b> Alergénios: Sulfitos, soja, pode conter vestígios de leite

**Terça-feira | 20.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Lasanha de peixe e frutos do mar</b> Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
<b>Carne</b>	<b>Esparguete à bolonhesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete</b> Alergénios: Soja, sulfitos

**Quarta-feira | 21.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Red-fish em cama de grão e broa</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
<b>Carne</b>	<b>Peru estufado com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos, aipo
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan à Brás</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

**Quinta-feira | 22.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Paloco à Brás</b> Alergénios: Peixe, leite, ovo
<b>Carne</b>	<b>Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e milho) esparguete primavera</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo.
<b>Vegetariano</b>	<b>Salteado de grão, curgete, cogumelos e abacaxi com esparguete primavera</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

**Sexta-feira | 23.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Massa com atum no forno</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, leite
<b>Carne</b>	<b>Carne de vaca estufada com arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Chili com feijão encarnado, milho e soja com arroz de cenoura</b> Alergénios: Glúten, soja, pode conter vestígios de frutos de casca rija, sementes de Sésamo

**JANTAR**
**Segunda-feira | 19.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Marmotas fritas com feijão frade</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
<b>Carne</b>	<b>Almôndegas de vaca com arroz</b> Alergénios: Ovo, leite, sulfitos, glúten, soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Caril de lentilhas com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija

**Terça-feira | 20.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Arroz de moluscos à malandrinho (pota)</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Perna de porco estufada com puré</b> Alergénios: Leite, sulfitos, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Lasanha de grão e legumes (alho-francês, curgete e espinafres)</b> Alergénios: Soja, glúten

**Quarta-feira | 21.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Abrótea estufada com migas de nabiça</b> Alergénios: Peixe, glúten
<b>Carne</b>	<b>Perna de frango assada com esparguete e ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona)</b> Alergénios: Sulfitos

**Quinta-feira | 22.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Salmão assado com batata no forno</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Bife de porco à café com arroz de alho</b> Alergénios: Leite, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Paelha de legumes (ervilhas e cogumelos)</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Sexta-feira | 23.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Moqueca de peixe (pescada) com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, peixe
<b>Carne</b>	<b>Perna de peru e batata assada</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu com legumes salteados (cenoura, brócolos e pimento) com arroz</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

**Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte**

Alergénios: Leite, glúten

\* Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

**EMENTA**

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

**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 26.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão catarino com lombardo</b>
	Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Paloco com natas</b>
	Alergénios: Peixe, leite, glúten

<b>Ovolactovegetariano</b>	<b>Tortilha de batata e queijo</b>
	Alergénios: Sulfitos, ovo, leite, glúten

<b>Vegetariano</b>	<b>Massa à carbonara de seitan</b>
	Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios de ovo

**Terça-feira | 27.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Curgete com feijão-verde</b>
	Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Medalhões de pescada no forno com batata assada</b>
	Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos.

<b>Carne</b>	<b>Feijoada à transmontana</b>
	Alergénios: Sulfitos, soja

<b>Vegetariano</b>	<b>Rancho da horta</b>
	Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

**Quarta-feira | 28.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Nabiça</b>
	Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Peixe-espada frito com arroz de tomate</b>
	Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo

<b>Carne</b>	<b>Frango assado no forno com arroz</b>
	Alergénio: Sulfitos, leite

<b>Vegetariano</b>	<b>Feijão branco e alheira vegetariana com arroz</b>
	Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

**Quinta-feira | 29.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b>
	Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Massada de peixe</b>
	Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo.

<b>Carne</b>	<b>Carne de porco à portuguesa</b>
	Alergénios: Sulfitos, glúten

<b>Vegetariano</b>	<b>Grão-de-bico à Brás</b>
	Alergénios: Sulfitos

**Sexta-feira | 30.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Caldo verde</b>
	Alergénios: Sulfitos, soja
<b>Peixe</b>	<b>Pescada à Zé do Pipo</b>
	Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo

<b>Carne</b>	<b>Arroz de peru à antiga</b>
	Alergénios: Soja, sulfitos

<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan à portuguesa</b>
	Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

**Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte**

Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR**
**Segunda-feira | 26.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão catarino com lombardo</b>
	Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha assada com arroz de ervilhas</b>
	Alergénios: Peixe

<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de frango com esparguete</b>
	Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijão branco e alheira vegetal com arroz de ervilhas</b>

**Terça-feira | 27.01.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Curgete com feijão-verde</b>
	Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Massa do mar (pota e delícias do mar)</b>

<b>Carne</b>	<b>Febra de porco grelhadas com arroz de couve</b>
	Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Empadão de lentilhas</b>

<b>Sopa</b>	<b>Nabiça</b>
	Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Caldeirada de peixe</b>

<b>Carne</b>	<b>Lasanha de carne de vaca</b>
	Alergénios: Glúten, soja, leite e sulfitos, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Strogonoff de soja e arroz</b>

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b>
	Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada</b>

<b>Carne</b>	<b>Bifinhos de peru em cebolada com arroz de legumes</b>
	Alergénios: sulfitos, mostarda
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu em molho agriôdoce com arroz</b>

<b>Sopa</b>	<b>Caldo verde</b>
	Alergénios: sulfitos, soja
<b>Peixe</b>	<b>Robalo assado com ervas aromáticas e batata</b>

<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de porco com cogumelos e arroz</b>
	Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Ratatouille com cogumelos e tofu</b>