

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

ALMOÇO
Segunda-feira | 05.01.2026

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 rija

Terça-feira | 06.01.2026

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Ábrótea 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 | 07.01.2026

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 | 08.01.2026

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 | 09.01.2026

Sopa	Agrião 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

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

* Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR
Segunda-feira | 05.01.2026

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 rija

Terça-feira | 06.01.2026

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Ábrótea 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 | 07.01.2026

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 | 08.01.2026

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 | 09.01.2026

Sopa	Agrião 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

ALMOÇO
Segunda-feira | 12.01.2026

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
-------------	--

Carne	Jardineira de aves Alergénios: Sulfitos
--------------	---

Vegetariano	Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo, de frutos de casca rija, sementes de Sésamo
--------------------	---

Terça-feira | 13.01.2026

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Feijoada de moluscos com arroz Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja

Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos
--------------------	--

Quarta-feira | 14.01.2026

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Vegetariano A	Strogonoff de soja com arroz Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija
Vegetariano B	Tofu à Gomes de Sá Alergénios: Glúten, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda e Tremoço

Quinta-feira | 15.01.2026

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
-------------	---

Carne	Chilli de frango com arroz Alergénios: Sulfitos, moluscos, vestígios de leite e soja
Vegetariano	Grão-de-bico à Brás Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira | 16.01.2026

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos

Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo
--------------------	--

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

EMENTA

 Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026 (2)
(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)

CANTINA 4

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

JANTAR
Segunda-feira | 12.01.2026

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
-------------	--

Carne	Jardineira de aves Alergénios: Sulfitos
--------------	---

Vegetariano	Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo, de frutos de casca rija, sementes de Sésamo
--------------------	---

Terça-feira | 13.01.2026

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Feijoada de moluscos com arroz Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja

Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos
--------------------	--

Quarta-feira | 14.01.2026

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
-------------	---

Vegetariano A	Strogonoff de soja com arroz Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija
----------------------	--

Vegetariano B	Tofu à Gomes de Sá Alergénios: Glúten, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda e Tremoço
----------------------	---

Quinta-feira | 15.01.2026

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
-------------	---

Carne	Chilli de frango com arroz Alergénios: Sulfitos, moluscos, vestígios de leite e soja
Vegetariano	Grão-de-bico à Brás Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira | 16.01.2026

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos

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 | 19.01.2026

Sopa	Hortaliça
Alergénios: Não contém	

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 | 20.01.2026

Sopa	Grão com couve
Alergénios: Não contém	

Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar
Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos	

Vegetariano	Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete
Alergénios: Soja, sulfitos	

Quarta-feira | 21.01.2026

Sopa	Peixe*
Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos	

Carne	Peru estufado com arroz de legumes
Alergénios: Sulfitos, aipo	

Vegetariano	Seitan à Brás
Alergénios: Soja, sulfitos, glúten	

Quinta-feira | 22.01.2026

Sopa	Agrião com cenoura
Alergénios: Não contém	

Peixe	Paloco à Brás
Alergénios: Peixe, leite, ovo	

Vegetariano	Salteado de grão, curgete, cogumelos e abacaxi com esparguete primavera
Alergénios: Soja, sulfitos, glúten	

Sexta-feira | 23.01.2026

Sopa	Feijão-verde
Alergénios: Não contém	

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	

JANTAR
Segunda-feira | 19.01.2026

Sopa	Hortaliça
Alergénios: Não contém	

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 | 20.01.2026

Sopa	Grão com couve
Alergénios: Não contém	

Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar
Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos	

Vegetariano	Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete
Alergénios: Soja, sulfitos	

Quarta-feira | 21.01.2026

Sopa	Peixe*
Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos	

Carne	Peru estufado com arroz de legumes
Alergénios: Sulfitos, aipo	

Vegetariano	Seitan à Brás
Alergénios: Soja, sulfitos, glúten	

Quinta-feira | 22.01.2026

Sopa	Agrião com cenoura
Alergénios: Não contém	

Peixe	Paloco à Brás
Alergénios: Peixe, leite, ovo	

Vegetariano	Salteado de grão, curgete, cogumelos e abacaxi com esparguete primavera
Alergénios: Soja, sulfitos, glúten	

Sexta-feira | 23.01.2026

Sopa	Feijão-verde
Alergénios: Não contém	

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	

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

* Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

EMENTA
CANTINA 4

Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026

(4)


da a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)
ALMOÇO
Segunda-feira | 26.01.2026

Sopa	Feijão catarino com lombardo
	Alergénios: Não contém

Vegetariano A	Caril de grão com arroz
	Alergénios: Soja, frutos de casca rija

Vegetariano B	Massa à carbonara de seitan
	Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios de ovo

Terça-feira | 27.01.2026

Sopa	Curgete com feijão-verde
	Alergénios: Não contém

Carne	Feijoada à transmontana
	Alergénios: Sulfitos, soja

Vegetariano	Rancho da horta
	Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

Quarta-feira | 28.01.2026

Sopa	Nabiça
	Alergénios: Não contém

Peixe	Filetes de pescada panados com arroz de tomate
	Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo

Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz
	Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quinta-feira | 29.01.2026

Sopa	Espinafres
	Alergénios: Não contém

Carne	Frango assado no forno com arroz
	Alergénio: Sulfitos, leite

Vegetariano	Grão-de-bico à Brás
	Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira | 30.01.2026

Sopa	Caldo verde
	Alergénios: Sulfitos, soja

Peixe	Pescada à Zé do Pipo
	Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo

Vegetariano	Seitan à portuguesa
	Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Sobremesa diária: Fruta | Doce | iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR
Segunda-feira | 26.01.2026

Sopa	Feijão catarino com lombardo
	Alergénios: Não contém

Vegetariano A	Caril de grão com arroz
	Alergénios: Soja, frutos de casca rija

Vegetariano B	Massa à carbonara de seitan
	Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios de ovo

Terça-feira | 27.01.2026

Sopa	Curgete com feijão-verde
	Alergénios: Não contém

Carne	Feijoada à transmontana
	Alergénios: Sulfitos, soja

Vegetariano	Rancho da horta
	Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

Quarta-feira | 28.01.2026

Sopa	Nabiça
	Alergénios: Não contém

Peixe	Filetes de pescada panados com arroz de tomate
	Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo

Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz
	Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quinta-feira | 29.01.2026

Sopa	Espinafres
	Alergénios: Não contém

Carne	Frango assado no forno com arroz
	Alergénio: Sulfitos, leite

Vegetariano	Grão-de-bico à Brás
	Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira | 30.01.2026

Sopa	Caldo verde
	Alergénios: Sulfitos, soja

Peixe	Pescada à Zé do Pipo
	Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo

Vegetariano	Seitan à portuguesa
	Alergénios: Sulfitos, glúten, soja