

ALMOÇO

Segunda-feira 02.03.2026	
Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes com broa e arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Ovolactovegetariano	Lasanha de cogumelos e espinafres Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.
Terça-feira 03.03.2026	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Potas à lagareiro com batata a murro Alergénios: Moluscos, sulfitos, pode conter vestígios de peixe e moluscos
Carne	Pá de porco estufada com esparguete Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira 04.03.2026	
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 05.03.2026	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de peixe Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e 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 06.03.2026	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco à brás Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos, ovo, leite
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 02.03.2026	
Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau assado com batata e couve de Bruxelas Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Fritada de porco com arroz Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	Salada de quinoa e feijão-preto Alergénios: Sulfitos e soja
Terça-feira 03.03.2026	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco com natas Alergénios: Peixe, leite, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Feijoada à transmontana Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira 04.03.2026	
Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Cavala assada com molho de limão e ervas com batata Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Strogonoff de peru com cogumelos e fusilli Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Vegetariano	Broa com soja, cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija
Quinta-feira 05.03.2026	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Empadão com lascas de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Frango assado no forno arroz de açafrão Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Caldeirada de feijão preto com pimento e couve-flor Alergénios: Sulfitos, soja
Sexta-feira 06.03.2026	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Atum com salada-russa Alergénios: Peixe, ovo
Carne	Bifinhos de porco em cebolada com puré de batata Alergénio: Sulfitos, leite e ovo
Vegetariano	Fava com alheira vegetal com arroz Alergénios: Sulfitos, aipo, glúten

ALMOÇO

Segunda-feira 09.03.2026	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada frito com arroz de tomate Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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 10.03.2026	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Feijoada de moluscos com arroz Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja, pode conter vestígios de peixe e crustáceos
Carne	Carne de porco no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira 11.03.2026	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Strogonoff de peru com arroz Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá Alergénios: Glúten, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda e Tremoço
Quinta-feira 12.03.2026	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com pimentos e batata Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Entrecosto guisado com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Grão-de-bico à Brás Alergénios: Sulfitos
Sexta-feira 13.03.2026	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, leite, sulfitos
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, pode conter vestígios de ovo

JANTAR

Segunda-feira 09.03.2026	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Potas à lagareiro com batata a murro e esparregado de espinafres Alergénios: Moluscos, sulfitos, pode conter vestígios de peixe e crustáceos
Carne	Hambúrguer de peru 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 10.03.2026	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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 11.03.2026	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Costeleta de porco de cebolada com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos
Quinta-feira 12.03.2026	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de atum e legumes 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
Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Soja, glúten, sementes de sésamo e frutos de casca rija
Sexta-feira 13.03.2026	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Rojões de porco estufados com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	Fricassé de feijão-catarino com batata Alergénios: Sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

EMENTA

CANTINA 1

Semana 16 a 20 de março de 2026 (3)

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

ALMOÇO	
Segunda-feira 16.03.2026	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada cozida com batata e brócolos Alergénios: Peixe, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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 17.03.2026	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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, glúten
Quarta-feira 18.03.2026	
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, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Peru estufado com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Quinta-feira 19.03.2026	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco à Brás Alergénios: Peixe, leite, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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
Sexta-feira 20.03.2026	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Massa com atum no forno Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, leite
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

JANTAR	
Segunda-feira 16.03.2026	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Marmotas fritas com feijão frade Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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 17.03.2026	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de moluscos à malandrinho (pota) Alergénios: Moluscos, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e peixes
Carne	Perna de porco, estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos, ovo
Vegetariano	Lasanha de grão e legumes (alho-francês, curgete e espinafres) Alergénios: Soja, glúten
Quarta-feira 18.03.2026	
Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Abrótea estufada com migas de nabiça Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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 19.03.2026	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Salmão assado com batata no forno Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Paelha de legumes (ervilhas e cogumelos) Alergénios: Sulfitos, glúten
Sexta-feira 20.03.2026	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Moqueca de peixe (pescada) com arroz Alergénios: Sulfitos, peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Perna de peru e batata assada Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu com legumes salteados (cenoura, brócolos e pimento) com arroz Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

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

Segunda-feira 23.03.2026	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Massada de peixe Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo, crustáceos e moluscos
Carne	Almôndegas de vaca com arroz Alergénios: Sulfitos, ovo, leite, glúten, soja
Vegetariano	Massa à carbonara de seitan Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios de ovo
Terça-feira 24.03.2026	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Medalhões de pescada no forno com batata Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Feijoada à transmontana Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	Rancho da horta Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quarta-feira 25.03.2026	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada assado com batata a murro Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quinta-feira 26.03.2026	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes panados com arroz de tomate Alergénios: Peixe, ovo, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Frango assado no forno com batata no forno Alergénio: Sulfitos, leite
Vegetariano	Grão-de-bico à Brás Alergénios: Sulfitos
Sexta-feira 27.03.2026	
Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	Pescada à Zé do Pipo Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Arroz de peru à antiga Alergénios: Soja, sulfitos
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Sobremesa diária: Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten	

JANTAR

Segunda-feira 23.03.2026	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Solha assada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Strogonoff de frango com esparguete Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetal com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo
Terça-feira 24.03.2026	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Massa do mar (pota e delícias do mar) Alergénios: Moluscos, leite, pode conter vestígios de crustáceos e peixe
Carne	Febra de porco grelhadas com arroz de couve Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Empadão de lentilhas Alergénios: Sulfitos, Soja
Quarta-feira 25.03.2026	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Lasanha de carne de vaca Alergénios: Glúten, soja, leite e sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Strogonoff de soja e arroz Alergénios: Sulfitos, soja, pode conter vestígios de frutos de casca rija, sementes de Sésamo
Quinta-feira 26.03.2026	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau assado com ervas aromáticas e batata Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Bifinhos de peru em cebolada com arroz de legumes Alergénios: sulfitos, mostarda
Vegetariano	Tofu em molho agri-doce com arroz Alergénios: Soja, glúten
Sexta-feira 27.03.2026	
Sopa	Caldo verde Alergénios: sulfitos, soja
Peixe	Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada Alergénios: Peixe, leite, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Strogonoff de porco com cogumelos e arroz Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	Ratatouille com cogumelos e tofu Alergénios: Soja, sulfitos