

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

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
Vegetariano A	Lasanha de cogumelos e espinafres Alergénios: Glúten, sulfitos, soja
Vegetariano B	Hambúguer 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	Abrótea no forno com migas de espinafres Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de crustáceos 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 tamboril 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	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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 (em take away)

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
Vegetariano A	Lasanha de cogumelos e espinafres Alergénios: Glúten, sulfitos, soja
Vegetariano B	Hambúguer 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	Abrótea no forno com migas de espinafres Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de crustáceos 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 tamboril 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	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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 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	Cavala assada com molho de limão e ervas com batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Entrecosto de porco 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

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR (em take away)

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	Cavala assada com molho de limão e ervas com batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Entrecosto de porco 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

CANTINA 4

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 (em take away)
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

ALMOÇO

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
Vegetariano A	Feijoada de alho francês Alergénio: Sulfitos, soja
Vegetariano B	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 (em take away)

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
Vegetariano A	Feijoada de alho francês Alergénio: Sulfitos, soja
Vegetariano B	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