

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

**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 27.04.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Arroz de moluscos</b> Alergénios: Moluscos, pode conter vestígios de crustáceos e peixes
<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>Hambúguer vegetariano com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.

**Terça-feira | 28.04.2026**

<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, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<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 | 29.04.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Red-fish em cama de grão e broa</b> Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Frango estufado com cogumelos e arroz branco</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Fusilli com feijão-encarnado e beringela</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

**Quinta-feira | 30.04.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Carapau assado com batata cozida</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e 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 | 01.05.2026**
**JANTAR**
**Segunda-feira | 27.04.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Meia desfeita (Paloco)</b> Alergénios: Peixe, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<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 | 28.04.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Atum com salada russa</b> Alergénios: Peixe, leite, ovo
<b>Carne</b>	<b>Feijoada à transmontana</b> Alergénios: Sulfitos, soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos

**Quarta-feira | 29.04.2026**

# ENCERRADO

**Quinta-feira | 30.04.2026**


<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, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Frango assado no forno arroz de açafraão</b> Alergénios: Sulfitos, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Caldeirada de feijão preto com pimento e couve-flor</b> Alergénios: Sulfitos, soja


**Sexta-feira | 01.05.2026**
**Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte**


Alergénios: Leite, glúten


\*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas


**ALMOÇO**

Segunda-feira   04.05.2026		
Sopa	<b>Caldo verde</b> Alergénios: Sulfitos	
Peixe	<b>Sardinha assada com batata cozida, pimento e salada</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos	
Carne	<b>Carne de porco à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten	
Vegetariano	<b>Açorda de legumes e cogumelos</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, frutos de casca rija, sementes de Sésamo	

Terça-feira   05.05.2026		
Sopa	<b>Caldo de feijão</b> Alergénios: sulfitos	
Peixe	<b>Moqueca de peixe (pescada)</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos	
Carne	<b>Feijoada à brasileira</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígio de ovo	
Vegetariano	<b>Feijão preto estufado com legumes</b> Alergénios: Sulfitos	

Quarta-feira   06.05.2026		
Sopa	<b>Locro de papa (sopa cremosa de batatas)</b> Alergénios: leite	
Peixe	<b>Encocado de pescado (cubos de tamboril em molho de coco)</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, frutos de casca rija, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos	
Carne	<b>Seco de pollo (arroz com frango estufado)</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite	
Vegetariano	<b>Lentilhas estufadas com arroz</b> Alergénios: Não contém	

Quinta-feira   07.05.2026		
Sopa	<b>Sopa de abóbora</b> Alergénios: Não contém	
Peixe	<b>Peixe ao forno (robalo com limão e ervas)</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos.	
Carne	<b>Guisado de carne (vaca) com batatas</b> Alergénios: Sulfitos	
Vegetariano	<b>Legumes salteados e grão-de-bico com arroz</b> Alergénios: Sulfitos	

Sexta-feira   08.05.2026		
Sopa	<b>Sopa de Cebola</b> Alergénios: leite, glúten	
Peixe	<b>Postas de solha com molho <i>beurre blanc</i></b> Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos	
Carne	<b>Poulet roti (frango com ervas e batatas)</b> Alergénios: Sulfitos, leite	
Vegetariano	<b>Ratatouille com tofu</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, soja	

**JANTAR**

Segunda-feira   04.05.2026	
Sopa	<b>Caldo verde</b> Alergénios: Sulfitos
Peixe	<b>Abrótea à Gomes de Sá</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos.
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   05.05.2026	
Sopa	<b>Caldo de feijão</b> Alergénios: sulfitos
Peixe	<b>Red-fish no forno com legumes e batata assada</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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   06.05.2026	
Sopa	<b>Locro de papa (sopa cremosa de batatas)</b> Alergénios: leite
Peixe	<b>Filetes panados (pescada) com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	<b>Costeleta de porco de cebolada com puré de batata</b> Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	<b>Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos

Quinta-feira   07.05.2026	
Sopa	<b>Sopa de abóbora</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
Vegetariano	<b>Tachinho de soja com alecrim</b> Alergénios: Soja, glúten, sementes de sésamo e frutos de casca rija

Sexta-feira   08.05.2026	
Sopa	<b>Sopa de Cebola</b> Alergénios: leite, glúten
Peixe	<b>Sardinha assada com batata cozida</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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

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

**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 11.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Pescada cozida com batata e brócolos</b> Alergénios: Peixe, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<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 | 12.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Red fish em cama de grão e broa</b> Peixe, ovo, leite, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<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, glúten

**Quarta-feira | 13.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Lasanha de peixe e frutos do mar</b> Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Peru estufado com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan à Brás</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

**Quinta-feira | 14.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Peixe-espada assado com batata assada</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<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 | 15.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Paloco à Brás</b> Alergénios: Peixe, leite, ovo, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<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 | 11.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Marmotas fritas com feijão frade</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<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 | 12.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha frita com arroz de tomate</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e peixes
<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 | 13.05.2026**

<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, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<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 | 14.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Sardinha assada com batata</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Bife de porco à café com arroz de alho, cenoura e couve-flor</b> Alergénios: Leite, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Paelha de legumes (ervilhas e cogumelos)</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Sexta-feira | 15.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Filetes de pescada gratinados com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Glúten, leite, peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Cubos de peru com 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



SERVIÇOS  
DE AÇÃO SOCIAL

## EMENTA

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

## CANTINA 1

Semana de 18 a 22 de maio de 2026

(4)



### JANTAR

#### Segunda-feira | 18.05.2026

Sopa	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Massada de peixe</b> Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo, crustáceos e moluscos
Carne	<b>Almôndegas de vaca com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, ovo, leite, glúten, soja
Vegetariano	<b>Massa à carbonara de seitan</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios de ovo

#### Terça-feira | 19.05.2026

Sopa	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Medalhões de pescada no forno com batata</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	<b>Feijoada à transmontana</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	<b>Rancho da horta</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

#### Quarta-feira | 20.05.2026

Sopa	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Massa de atum no forno</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, leite
Carne	<b>Carne de porco à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
Vegetariano	<b>Feijão branco e alheira vegetariana com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

#### Quinta-feira | 21.05.2026

Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Filetes panados com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, ovo, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	<b>Frango assado no forno com batata no forno</b> Alergénio: Sulfitos, leite
Vegetariano	<b>Grão-de-bico à Brás</b> Alergénios: Sulfitos

#### Sexta-feira | 22.05.2026

#### Segunda-feira | 18.05.2026

Sopa	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Paloco gratinado (puré de batata)</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos, leite, ovo
Carne	<b>Bifes de frango com cogumelos e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	<b>Feijão branco e alheira vegetal com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo

#### Terça-feira | 19.05.2026

Sopa	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Carapau assado com ervas aromáticas e batata</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	<b>Febra de porco estufadas com arroz de couve</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Empadão de lentilhas</b> Alergénios: Sulfitos, Soja

#### Quarta-feira | 20.05.2026

Sopa	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Pescada com batatinha e cebolada</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos
Carne	<b>Lasanha de carne de vaca</b> Alergénios: Glúten, soja, leite e sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Strogonoff de soja e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, soja, pode conter vestígios de frutos de casca rija, sementes de Sésamo

#### Quinta-feira | 21.05.2026

Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Massa do mar (pota e delícias do mar)</b> Alergénios: Moluscos, peixe, crustáceos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Carne	<b>Bifinhos de peru em cebolada com arroz de legumes</b> Alergénios: sulfitos, mostarda
Vegetariano	<b>Tofu em molho agri-doce com arroz</b> Alergénios: Soja, glúten

#### Sexta-feira | 22.05.2026

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten