

*(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)***ALMOÇO****Segunda-feira | 27.04.2026**

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de moluscos Alergénios: Moluscos, pode conter vestígios de crustáceos e peixes
Carne	Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Hambúguer vegetariano com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.

Terça-feira | 28.04.2026

Sopa	Feijão com hortaliça 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 | 29.04.2026

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish em cama de grão e broa Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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 | 30.04.2026

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau assado com batata cozida 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 | 01.05.2026**JANTAR****Segunda-feira | 27.04.2026**

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Meia desfeita (Paloco) Alergénios: Peixe, ovo, 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 | 28.04.2026

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

Quarta-feira | 29.04.2026**ENCERRADO****Quinta-feira | 30.04.2026**






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 açafraão Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Caldeirada de feijão preto com pimento e couve-flor 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	Caldo verde Alergénios: Sulfitos	
Peixe	Sardinha assada com batata cozida, pimento e salada Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos	
Carne	Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten	
Vegetariano	Açorda de legumes e cogumelos Alergénios: Sulfitos, glúten, frutos de casca rija, sementes de Sésamo	
Terça-feira 05.05.2026		
Sopa	Caldo de feijão Alergénios: sulfitos	
Peixe	Moqueca de peixe (pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos	
Carne	Feijoada à brasileira Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígio de ovo	
Vegetariano	Feijão preto estufado com legumes Alergénios: Sulfitos	
Quarta-feira 06.05.2026		
Sopa	Locro de papa (sopa cremosa de batatas) Alergénios: leite	
Peixe	Encocado de pescado (cubos de tamboril em molho de coco) Alergénios: Peixe, sulfitos, frutos de casca rija, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos	
Carne	Seco de pollo (arroz com frango estufado) Alergénios: Glúten, sulfitos, leite	
Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz Alergénios: Não contém	
Quinta-feira 07.05.2026		
Sopa	Sopa de abóbora Alergénios: Não contém	
Peixe	Peixe ao forno (robalo com limão e ervas) Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos.	
Carne	Guisado de carne (vaca) com batatas Alergénios: Sulfitos	
Vegetariano	Legumes salteados e grão-de-bico com arroz Alergénios: Sulfitos	
Sexta-feira 08.05.2026		
Sopa	Sopa de Cebola Alergénios: leite, glúten	
Peixe	Postas de solha com molho <i>beurre blanc</i> Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos	
Carne	Poulet roti (frango com ervas e batatas) Alergénios: Sulfitos, leite	
Vegetariano	Ratatouille com tofu Alergénios: Glúten, sulfitos, soja	

JANTAR

Segunda-feira 04.05.2026	
Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos
Peixe	Abrótea à Gomes de Sá Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo, pode conter vestígios de moluscos 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 05.05.2026	
Sopa	Caldo de feijão Alergénios: sulfitos
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 06.05.2026	
Sopa	Locro de papa (sopa cremosa de batatas) Alergénios: leite
Peixe	Filetes panados (pescada) 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 07.05.2026	
Sopa	Sopa de abóbora 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 08.05.2026	
Sopa	Sopa de Cebola Alergénios: leite, glúten
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

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

ALMOÇO
Segunda-feira | 11.05.2026

Sopa	Feijão com 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 | 12.05.2026

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Red fish em cama de grão e broa Peixe, ovo, leite, glúten, 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 | 13.05.2026

Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, 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 | 14.05.2026

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada assado com batata assada Alergénios: Peixe, 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 | 15.05.2026

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

Sopa	Feijão com 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 | 12.05.2026

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Solha frita com arroz de tomate 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 | 13.05.2026

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 | 14.05.2026

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

Sexta-feira | 15.05.2026

Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes de pescada gratinados com arroz de ervilhas Alergénios: Glúten, leite, peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Cubos de peru com batata assada Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu com legumes salteados (cenoura, brócolos e pimento) com arroz 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	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 | 19.05.2026

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 | 20.05.2026

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

Quinta-feira | 21.05.2026

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 | 22.05.2026

Segunda-feira | 18.05.2026

Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco gratinado (puré de batata) Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos, leite, ovo
Carne	Tortilha de batata com queijo e orégãos 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 | 19.05.2026

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

Quarta-feira | 20.05.2026

Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada com batatinha e cebolada Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos
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 | 21.05.2026

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

Sexta-feira | 22.05.2026

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten