POLITÉCNICO DE LEIRIA | SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

EMENTA

CANTINA 1

Semana de 25 a 29 de maio de 2026 (5)

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

ALMOÇO

Segunda-feira | 25.05.2026	
Sopa	**Ervilhas** Alergénios: Não contém
Peixe	**Paloco com natas** Alergénios: Peixe, leite, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Ovo lacto vegetariano	**Lasanha de cogumelos e espinafres** Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	**Seitan à portuguesa** Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Terça-feira | 26.05.2026	
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	**Massa à Carbonara** Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, leite
Vegetariano	**Salada de quinoa e feijão-preto** Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira | 27.05.2026	
Sopa	**Peixe*** Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	**Pescada mediterrânica com arroz de tomate** Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	**Strogonoff de peru com cogumelos e fusilli** Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	**Broa com soja cogumelos e arroz de tomate** Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija
Quinta-feira | 28.05.2026	
Sopa	**Alho francês** Alergénios: Não contém
Peixe	**Empadão com lascas de peixe (red-fish e pescada) com brócolos** Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	**Frango assado no forno arroz açafrão e brócolos** Alergénio: Sulfitos, leite
Vegetariano	**Caldeirada de feijão preto com pimento e couve-flor** Alergénios: Soja, sulfitos
Sexta-feira | 29.05.2026	
Sopa	**Grão e espiafres** Alergénios: Não contém
Peixe	**Solha à delícia com arroz de tomate** Alergénios: Peixe, leite, glúten sulfitos, pode conter vestígios crustáceos e moluscos
Carne	**Bifinhos de porco em cebolada com puré de batata** Alergénios: Sulfitos, glúten, leite, ovo
Vegetariano	**Fava com alheira vegetariana e arroz** Alergénios: Sulfitos, aipo, soja, glúten

JANTAR

Segunda-feira | 25.05.2026	
Sopa	**Ervilhas** Alergénios: Não contém
Peixe	**Filetes com broa e arroz de ervilhas** Alergénios: Peixe, glúten, leite, pode conter vestígios de crustáceos
Carne	**Massa de peru com cogumelos gratinados no forno** Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	**Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas** Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.
Terça-feira | 26.05.2026	
Sopa	**Feijão com hortaliça** Alergénios: Não contém
Peixe	**Abrótea no forno com migas de espinafres** Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	**Pá de porco estufada com esparguete** Alergénios: Glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	**Tofu à lagareiro** Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira | 27.05.2026	
Sopa	**Peixe*** Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	**Atum com salada de feijão-frade** Alergénios: Peixe, ovo
Carne	**Frango estufado com cogumelos e arroz branco** Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	**Fusilli com beringela e feijão encarnado** Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira | 28.05.2026	
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 batata** Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	**Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura** Alergénios: Sulfitos, glúten
Sexta-feira | 29.05.2026	
Sopa	**Grão e espinafres** Alergénios: Não contém
Peixe	**Sardinha assada com batata cozida e feijão-verde** Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	**Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas** Alergénios: Sulfitos,
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

POLITÉCNICO DE LEIRIA | SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

CANTINA 1

Semana de 01 a 5 de junho de 2026 (6)

EMENTA

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

ALMOÇO

Segunda-feira | 01.06.2026	
Sopa	**Legumes** Alergénios: Não contém
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 | 02.06.2026	
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	**Strogonoff de vaca com cogumelos e arroz** Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	**Tofu salteado com rebentos de soja e cogumelos e arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho)** Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira |03.06.2026	
Sopa	**Curgete e feijão-verde** Alergénios: Não contém
Peixe	**Filetes pescada 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: Glúten, soja, pode conter vestígios de frutos de casca rija, aipo, mostarda e tremoço

Quinta-feira | 04.06.2026	

Sexta-feira | 05.06.2026	
Sopa	**Feijão branco com repolho** Alergénios: Não contém
Peixe	**Moqueca de peixe (pescada) com arroz** Alergénios: Ovo, peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	**Frango assado com batata no forno** Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	**Fricassé de feijão-catarino com batata** Alergénios: Sulfitos

JANTAR

Segunda-feira | 01.06.2026	
Sopa	**Legumes** Alergénios: Não contém
Peixe	**Peixe-espada 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: Glúten, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo,

Terça-feira | 02.06.2026	
Sopa	**Lombardo** 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	**Carne de porco no forno com massa fusilli** Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígio de ovo
Vegetariano	**Grão-de-bico à Brás** Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 03.06.2026	
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: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	**Tofu à Gomes de Sá** Alergénios: Sulfitos, soja,

Quinta-feira | 04.06.2026	

Sexta-feira | 05.06.2026	
Sopa	**Feijão branco com repolho** Alergénios: Não contém
Peixe	**Arroz de peixe** Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	**Peru assado com molho de laranja e esparguete** Alergénios: Sulfitos, glúten, leite, pode conter vestígios e ovo
Vegetariano	**Seitan de cebolada com esparguete** Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte
Alergénios: Leite, glúten

POLITÉCNICO DE LEIRIA | SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

CANTINA 1

Semana de 08 a 12 de junho de 2026 (7)

EMENTA

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

ALMOÇO

Segunda-feira | 08.06.2026	
Sopa	**Feijão com hortaliça** Alergénios: Não contém
Peixe	**Marmotas fritas com feijão-frade** Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	**Almôndegas de vaca estufadas com arroz** Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Vegetariano	**Caril de lentilhas com arroz** Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija

Terça-feira | 09.06.2026	
Sopa	**Ervilhas** Alergénios: Não contém
Peixe	**Arroz de moluscos à malandrinho (pota)** Alergénios: Moluscos, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e peixe
Carne	**Perna de porco, estufada com puré** Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	**Lasanha de grão e legumes (alho-francês, curgete e espinafres)** Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 10.06.2026	

Quinta-feira | 11.06.2026	
Sopa	**Brócolos** Alergénios: Não contém
Peixe	**Salmão assado com batata no forno, cenoura e couve-flor** 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 (cogumelos, ervilhas)** Alergénios: Sulfitos, glúten

Sexta-feira | 12.06.2026	
Sopa	**Caldo verde** Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	**Sardinha assada com pimentos e batata cozida** Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	**Febras de cebolada com arroz alegre** Alergénios: Sulfitos, mostarda
Vegetariano	**Hambúrguer vegetariano com pimentos assados e arroz alegre** Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR

Segunda-feira | 08.06.2026	
Sopa	**Feijão com hortaliça** Alergénios: Não contém
Peixe	**Pescada cozida com batata, com 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 | 09.06.2026	
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: Leite, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	**Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete** Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quarta-feira | 10.06.2026	

Quinta-feira | 11.06.2026	
Sopa	**Brócolos** 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 legumes, grão e abacaxi com esparguete primavera** Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

Sexta-feira | 12.06.2026	
Sopa	**Caldo verde** Alergénios: Sulfitos, soja
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: Cereais que contêm glúten, Soja, Sementes de Sésamo

POLITÉCNICO DE LEIRIA | SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

CANTINA 1

Semana de 15 a 19 de junho de 2026(8)

EMENTA

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

ALMOÇO

Segunda-feira | 15.06.2026	
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	**Strogonoff de frango com esparguete** Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	**Feijão branco e alheira vegetariana com arroz de ervilhas** Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo

Terça-feira | 16.06.2026	
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 estufada com arroz de couve** Alergénios: sulfitos
Vegetariano	**Empadão de lentilhas** Alergénios: Sulfitos, Soja

Quarta-feira | 17.06.2026	
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, frutos de casca rija, sementes de sésamo

Quinta-feira | 18.06.2026	
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 | 19.06.2026	
Sopa	**Caldo verde** Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Peixe	**Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada** Alergénios: Peixe, glúten, leite, 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

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte
Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira | 15.06.2026	
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 puré de batata** Alergénios: Sulfitos, ovo, leite, glúten e soja
Vegetariano	**Massa à carbonara de seitan** Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios de ovo

Terça-feira | 16.06.2026	
Sopa	**Curgete com feijão-verde** Alergénios: Não contém
Peixe	**Medalhões de pescada no forno com batata** Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	**Feijoada à brasileira** Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	**Rancho da horta** Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

Quarta-feira | 17.06.2026	
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: Soja, sulfitos, glúten

Quinta-feira | 18.06.2026	
Sopa	**Espinafres** Alergénios: Não contém
Peixe	**Filetes panados de pescada com arroz de tomate** Alergénios: Peixe, glúten, leite, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	**Frango assado com batata no forno** Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	**Grão-de-bico à Brás** Alergénios: Sulfitos,

Sexta-feira | 19.06.2026	
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