Universidade Leiria • Oeste
Serviços de Ação Social Escolar

EMENTA

CANTINA 2

Semana de 12 a 16 de outubro de 2026 (1)

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

ALMOÇO

Segunda-feira | 12.10.2026	
Sopa	**Ervilhas** Alergénios: Não contém
Peixe	**Filetes com broa e arroz de ervilhas** Alergénios: Peixe, glúten, leite, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	**Massa de peru com cogumelos gratinados no forno** Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	**Seitan à Brás** Alergénios: Soja, glúten, sulfitos
Terça-feira | 13.10.2026	
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 | 14.10.2026	
Sopa	**Legumes** Alergénios: Não contém
Peixe	**Atum com salada de feijão-frade** Alergénios: Peixe, ovo
Carne	**Esparguete à bolonhesa** Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	**Fusilli com feijão-encarnado e beringela** Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira | 15.10.2026	
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 | 16.10.2026	
Sopa	**Creme de legumes da época com sementes torradas (girassol);** Alergénios: sementes de casca rija
Peixe	**Bacalhau à Gomes de Sá** Alergénios: Peixe, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	**Frango assado no forno com molho de limão e arroz basmati** Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	**Feijoada de legumes com arroz** Alergénios: Soja, glúten

JANTAR

Segunda-feira | 12.10.2026	
Sopa	**Ervilhas** 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 | 13.10.2026	
Sopa	**Feijão com hortaliça** 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 | 14.10.2026	
Sopa	**Legumes** Alergénios: Não contém
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, 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 | 15.10.2026	
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 | 16.10.2026	
Sopa	**Creme de legumes da época com sementes torradas (girassol);** Alergénios: Não contém
Peixe	**Solha à delícia com arroz de tomate** Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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

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

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

Universidade Leiria • Oeste
Serviços de Ação Social Escolar

CANTINA 2

Semana de 19 a 23 outubro de 2026 (2)

EMENTA

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

ALMOÇO

Segunda-feira | 19.10.2026	
Sopa	**Legumes** Alergénios: Não contém
Peixe	**Peixe-espada frito com arroz de tomate** Alergénios: Peixe, glúten pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	**Bifinhos de frango com molho de limão e esparguete** Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
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 | 20.10.2026	
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 | 21.10.2026	
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 | 22.10.2026	
Sopa	**Espinafres** Alergénios: Não contém
Peixe	**Feijoada de moluscos com arroz** Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja, pode conter vestígios de crustáceos e peixe
Carne	**Entrecosto de porco guisado com batata assada** Alergénios: Sulfitos, moluscos, vestígios de leite e soja
Vegetariano	**Feijoada de cogumelos com arroz** Alergénios: Sulfitos
Sexta-feira | 23.10.2026	
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, pode conter vestígios de ovo

JANTAR

Segunda-feira | 19.10.2026	
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 vaca 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 | 20.10.2026	
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 | 21.10.2026	
Sopa	**Curgete e feijão-verde** Alergénios: Não contém
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 | 22.10.2026	
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 | 23.10.2026	
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
Alergénios: Leite, glúten

Universidade Leiria • Oeste
Serviços de Ação Social Escolar

EMENTA

CANTINA 2

Semana 26 a 30 de outubro de 2026 (3)

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

ALMOÇO

Segunda-feira | 26.10.2026	
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	**Peru estufado com arroz de legumes** Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	**Estufado de cogumelos e ervilhas com puré de batata** Alergénios: Sulfitos, soja, pode conter vestígios de leite
Terça-feira | 27.10.2026	
Sopa	**Ervilhas** 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	**Fritada de porco com arroz** Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	**Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete** Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Quarta-feira | 28.10.2026	
Sopa	**Peixe*** Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
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	**Seitan à Brás** Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Quinta-feira | 29.10.2026	
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 grão, curgete, cogumelos e abacaxi com esparguete primavera** Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sexta-feira | 30.10.2026	
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 | 26.10.2026	
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	**Perna de frango assada com esparguete e ervilhas** Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	**Caril de lentilhas com arroz** Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija
Terça-feira | 27.10.2026	
Sopa	**Ervilhas** Alergénios: Não contém
Peixe	**Arroz de moluscos à malandrinho (pota)** Alergénios: Moluscos, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e peixes
Carne	**Almôndegas de vaca com arroz** Alergénios: Ovo, leite, sulfitos, glúten, soja
Vegetariano	**Lasanha de grão e legumes (alho-francês, curgete e espinafres)** Alergénios: Soja, glúten
Quarta-feira | 28.10.2026	
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 porco, estufada com puré** Alergénios: Leite, sulfitos, ovo
Vegetariano	**Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona)** Alergénios: Sulfitos
Quinta-feira | 29.10.2026	
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 (ervilhas e cogumelos)** Alergénios: Sulfitos, glúten
Sexta-feira | 30.10.2026	
Sopa	**Feijão-verde** Alergénios: Não contém
Peixe	**Moqueca de peixe (pescada) com arroz** Alergénios: Sulfitos, peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	**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

Universidade Leiria • Oeste
Serviços de Ação Social Escolar

CANTINA 2

Semana de 02 a 06 de novembro de 2026
(4)

EMENTA

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

ALMOÇO

Segunda-feira | 02.11.2026	
Sopa	**Feijão catarino com lombardo** Alergénios: Não contém
Peixe	**Massa de atum no forno** Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, leite
Carne	**Arroz de peru à antiga** Alergénios: Soja, sulfitos
Vegetariano	**Massa à carbonara de seitan** Alergénios: Sulfitos, glúten, mostarda, soja, pode conter vestígios de ovo
Terça-feira | 03.11.2026	
Sopa	**Curgete com feijão-verde** Alergénios: Não contém
Peixe	**Pescada à Zé do Pipo** Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	**Feijoada à Brasileira** Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	**Grão-de-bico à Brás** Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira | 04.11.2026	
Sopa	**Nabiça** Alergénios: Não contém
Peixe	**Medalhões de pescada no forno com batata** Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	**Carne de porco à portuguesa** Alergénios: Sulfitos, glúten
Vegetariano	**Feijoada de alho francês** Alergénios: Sulfitos
Quinta-feira | 05.11.2026	
Sopa	**Agrião e cenoura** Alergénios: Não contém
Peixe	**Massada de peixe** Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo, crustáceos e moluscos
Carne	**Frango assado no forno com batata no forno** Alergénio: Sulfitos, leite
Vegetariano	**Rancho da horta** Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Sexta-feira | 06.11.2026	
Sopa	**Caldo verde** Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	**Filetes panados com arroz de tomate** Alergénios: Peixe, ovo, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Ovolactovegetariano	**Lasanha de cogumelos e legumes** Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	**Seitan à portuguesa** Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

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

JANTAR

Segunda-feira | 02. 11.2026	
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	**Hambúrguer de peru com arroz de legumes** Alergénios: Sulfitos, ovo, leite, soja
Vegetariano	**Feijão branco e alheira vegetal com arroz de ervilhas** Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo
Terça-feira | 03.11.2026	
Sopa	**Curgete com feijão-verde** Alergénios: Não contém
Peixe	**Massa do mar (pota e delícias do mar)** Alergénios: Moluscos, peixe, crustáceos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Carne	**Febra de porco estufadas com arroz de couve** Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	**Empadão de lentilhas** Alergénios: Sulfitos, Soja
Quarta-feira | 04.11.2026	
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 | 05.11.2026	
Sopa	**Agrião e cenoura** Alergénios: Não contém
Peixe	**Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada** Alergénios: Peixe, leite, glúten. pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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 | 06.11.2026	
Sopa	**Caldo verde** Alergénios: sulfitos, soja
Peixe	**Carapau assado com ervas aromáticas e batata** Alergénios: Peixe, sulfitos, 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