Universidade Leiria • Oeste
Serviços de Ação Social Escolar

EMENTA

CANTINA 3

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

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira | 12.10.2026		**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	**Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas** Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.	
Terça-feira | 13.10.2026		**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		**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		**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	**Febras de porco à portuguesa com puré** Alergénios: Sulfitos, leite, mostarda, ovo	
Vegetariano	**Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura** Alergénios: Sulfitos, glúten	
Sexta-feira | 16.10.2026		**Sexta-feira | 16.10.2026**
Sopa	**Creme de legumes da época com sementes torradas (girassol);** Alergénios: frutos 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	

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 3

Semana de 19 a 23 outubro de 2026 (2)

EMENTA

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira | 19.10.2026		**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		**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		**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		**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		**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	

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

Universidade Leiria • Oeste
Serviços de Ação Social Escolar

EMENTA

CANTINA 3

Semana 26 a 30 de outubro de 2026 (3)

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira | 26.10.2026		**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	**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 | 27.10.2026		**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	**Peru estufado com arroz de legumes** Alergénios: Sulfitos	
Vegetariano	**Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete** Alergénios: Soja, sulfitos, glúten	
Quarta-feira | 28.10.2026		**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		**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		**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	

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 3

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	JANTAR
Segunda-feira | 02.11.2026		**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		**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		**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		**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		**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	

PRATO SUSTENTÁVEL

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