<table>
<thead>
<tr>
<th>Dias da semana</th>
<th>Tipo</th>
<th>Almoço</th>
<th>Valor calórico</th>
<th>Pode conter os seguintes alérgenos</th>
<th>Jantar</th>
<th>Valor calórico</th>
<th>Pode conter os seguintes alérgenos</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Segunda-feira</td>
<td>Sopa</td>
<td>Sopa de conchas</td>
<td>181Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Sopa de conchas</td>
<td>181Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Carne</td>
<td>R (suino) assado clarões, batata frita, salada afeta e conchas</td>
<td>59Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Torcilha de flambê (suino) e cogumelos, salada afeta e conchas</td>
<td>614Kcal</td>
<td>Sulfato, lacticos, ovo, soja, glúten, aipo, ovo, i. casca, i. sementes, i. peixe</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Peixe</td>
<td>Abóbora à moda do coreano</td>
<td>515Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Vinho-aven cirneheia de peixe, salada afeta e conchas</td>
<td>961Kcal</td>
<td>Peixe, glúten, lacticos, ovo, i. casca, i. sementes, i. peixe</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Dieta</td>
<td>Lombinhos (suino) grelhados clarões legumes, salada tomate</td>
<td>591Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Pescada com clarões legumes, legumes</td>
<td>412Kcal</td>
<td>Peixe</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ovo/ovoveget.</td>
<td>Hambúrguer de suíno clarões, salada afeta e conchas</td>
<td>573Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Cebou cebola recheada clarões, salada tomate e conchas</td>
<td>475Kcal</td>
<td>Glúten, lacticos</td>
</tr>
<tr>
<td>10/12</td>
<td>Vegetariana</td>
<td>Chili de vários feijões</td>
<td>328Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Salada feijão-frede clarões</td>
<td>431Kcal</td>
<td>Sulfato</td>
</tr>
<tr>
<td>Terça-feira</td>
<td>Sopa</td>
<td>Sopa de grão (*)</td>
<td>176Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Sopa de grão (*)</td>
<td>176Kcal</td>
<td>Glúten, ovo</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Carne</td>
<td>Almondegas (bovino, suíno)</td>
<td>759Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Bilhôes (suino) grelhados clarões, salada afeta e conchas</td>
<td>532Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Peixe</td>
<td>Gluajos de peixes clarões, salada afeta, feijão-frade ensalado</td>
<td>586Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Taruma de mar, salada de afeta e conchas</td>
<td>765Kcal</td>
<td>Peixe, sulfato, crualcecos, glúten, lacticos, ovo, i. casca, i. sementes, i. peixe</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Dieta</td>
<td>Feijão grelhado clarões conchas, salada afeta</td>
<td>466Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Bilhôes (suino) grelhados clarões legumes, salada afeta e conchas</td>
<td>591Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ovo/ovoveget.</td>
<td>Bife de touxi grelhado clarões, salada afeta</td>
<td>422Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Pescas de legumes clarões feijão, salada afeta e conchas</td>
<td>564Kcal</td>
<td>Soja, lacticos, ovo, glúten</td>
</tr>
<tr>
<td>19/12</td>
<td>Vegetariana</td>
<td>Grão-de-bico cirneheia vegetariana</td>
<td>569Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Soja à portugues, salada de tomate</td>
<td>493Kcal</td>
<td>Glúten, soja, sulfato</td>
</tr>
<tr>
<td>Quarta-feira</td>
<td>Sopa</td>
<td>Caldo verde clarões (*)</td>
<td>297Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Caldo verde clarões (*)</td>
<td>297Kcal</td>
<td>Glúten, ovo, lacticos, i. casca, i. sementes, i. peixe, i. sulfato, i. aipo</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Carne</td>
<td>Rancho à Berlim (suíno)</td>
<td>103Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Espargueria à bolonhesa (suíno)</td>
<td>736Kcal</td>
<td>Glúten, ovo</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Peixe</td>
<td>Pescado ao alho clarões, salada afeta</td>
<td>614Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Soja ou meio de maca ensalado, legumes salados</td>
<td>580Kcal</td>
<td>Peixe, glúten, lacticos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Dieta</td>
<td>Bocadillo (suino) grelhado clarões de ervilha, legumes salados</td>
<td>612Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Soja grelhada clarões conchas, legumes salados</td>
<td>544Kcal</td>
<td>Peixe</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ovo/ovoveget.</td>
<td>Feijão vegetariana</td>
<td>678Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Almejas clarões, espargueria de legumes, salada afeta e conchas</td>
<td>543Kcal</td>
<td>Glúten, soja, lacticos, ovo, sulfato</td>
</tr>
<tr>
<td>20/12</td>
<td>Vegetariana</td>
<td>Feijão vegetariana</td>
<td>678Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Torra de legumes e salada clarões, salada afeta e conchas</td>
<td>619Kcal</td>
<td>Glúten, soja, sulfato</td>
</tr>
<tr>
<td>Quinta-feira</td>
<td>Sopa</td>
<td>Sopa portugueses</td>
<td>139Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Sopa portugueses</td>
<td>159Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Carne</td>
<td>Galinha à indiana clarões, salada afeta</td>
<td>920Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Arras de camarões místo (ovo, suíno)</td>
<td>1087Kcal</td>
<td>Glúten, soja, lacticos, ovo, i. caso, i. semente, i. peixe</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Peixe</td>
<td>Carne poeirão clarões ensalada, salada afeta</td>
<td>548Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Pescas ao lombo, citrulina, arras, legumes salados</td>
<td>517Kcal</td>
<td>Peixe, mostarda, sulfato</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Dieta</td>
<td>Carne poeirão clarões cozido, legumes</td>
<td>565Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Febr (suino) grelhado clarões conchas, salada afeta e conchas</td>
<td>574Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ovo/ovoveget.</td>
<td>Bocados de feijão-frade clarões, salada afeta</td>
<td>597Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Vinho-aven cirneheia de champignons, salada tomate</td>
<td>704Kcal</td>
<td>Glúten, soja, lacticos, ovo, i. caso, i. semente</td>
</tr>
<tr>
<td>21/12</td>
<td>Vegetariana</td>
<td>Bolinhos de feijão-frade clarões, salada afeta</td>
<td>597Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Salada grão bisco, pimenta e azeitona</td>
<td>422Kcal</td>
<td>Sulfato</td>
</tr>
<tr>
<td>Sexta-feira</td>
<td>Sopa</td>
<td>Sopa de legumes</td>
<td>125Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Sopa de legumes</td>
<td>125Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Carne</td>
<td>Febr (suino) grelhado clarões feijão, salada afeta</td>
<td>622Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Empada de camarões (ovo, suíno), salada afeta</td>
<td>1045Kcal</td>
<td>Glúten, ovo, lacticos, soja, sulfato, i. aipo, i. casca, i. semente, i. peixe</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Peixe</td>
<td>Massada de peixão</td>
<td>537Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Ensalada de arroz, salada afeta</td>
<td>537Kcal</td>
<td>Peixe, glúten, soja, sulfato</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Dieta</td>
<td>Pescado grelhado clarões de ervilha, salada conchas</td>
<td>508Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Lombinhos (suino) grelhados clarões legumes salados</td>
<td>601Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ovo/ovoveget.</td>
<td>Massa grelhada, cebola-freze, legumes</td>
<td>584Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Bolonhesa vegetariana, salada afeta</td>
<td>595Kcal</td>
<td>Glúten, soja, lacticos, ovo, i. caso, i. semente, i. peixe</td>
</tr>
<tr>
<td>22/12</td>
<td>Vegetariana</td>
<td>Hambúrguer de torrada clarões, salada afeta e conchas</td>
<td>435Kcal</td>
<td>Aumentos</td>
<td>Ervilhas cirneheia vegetariana, arras</td>
<td>516Kcal</td>
<td>Glúten, soja, sulfato</td>
</tr>
<tr>
<td>Sábado (1)</td>
<td>Sopa</td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Carne</td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Peixe</td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Dieta</td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ovo/ovoveget.</td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>23/12</td>
<td>Vegetariana</td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Domingo (1)</td>
<td>Sopa</td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Carne</td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Peixe</td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Dieta</td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ovo/ovoveget.</td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>24/12</td>
<td>Vegetariana</td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Encerrado</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

A ementa acima indicada está sujeita a alterações sempre que razões de força maior a justificarem, existindo a possibilidade de tal suceder sem aviso prévio ao membro da Comunidade UC.

Refeições não sujeitas a marcação prévia, exceto dieta e vegetariana, pelo que as ementas são garantidas até rotação de stock. Em caso de rotação de stock será sempre disponibilizada uma refeição de substituição, em regra: Carne: hambúrguer de bovino | Peixe: Rissoles de peixe ou pasteis de bacalhau | Ovo/ovovegetariana: Misto de legumes salteados, acompanhados com esparguete ou arroz ou batata.

(1) Cantinas abertas ao fim de semana: Nenhuma
(2) (*) No caso da oferta vegetariana será facultado a pedido do utente sopa de legumes, (sopa de legumes, 125kcal, alérgenos ausentes)