<table>
<thead>
<tr>
<th>Dias da semana</th>
<th>Tipo</th>
<th>Aimento</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 legumes</td>
<td>125Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Sopa de legumes</td>
<td>125Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Carne</td>
<td>Feijão (suino) + peixe</td>
<td>585Kcal</td>
<td>Sofritos</td>
<td>Coxa de peru assada cebapuga, salada</td>
<td>949Kcal</td>
<td>Glúten, sulfatos, suco, ovo</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Peixe</td>
<td>Bife de atum e molho de natas, purê, couve-flor</td>
<td>577Kcal</td>
<td>Peixe, glúten, sulfatos, ovo, soja</td>
<td>Ensuído de abóbora e feijão preto,</td>
<td>529Kcal</td>
<td>Peixe, glúten, suco, suína, ovo, licor,</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Dieta</td>
<td>Pescada grelhada e cebolas, salada cebunços</td>
<td>504Kcal</td>
<td>Peixe</td>
<td>Feira (suino) grelhado e cebolas, salada</td>
<td>549Kcal</td>
<td>licor, f. caca, lúcia, salada integral,</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ovo/valeo</td>
<td>Bife de atum e molho de natas, purê, couve-flor</td>
<td>502Kcal</td>
<td>Glúten, suco, lúcia, licor, sulfatos</td>
<td>Arroz de frutas do mar</td>
<td>619Kcal</td>
<td>salada integral, salada cebunços</td>
</tr>
<tr>
<td>30/10</td>
<td>Vegetariana</td>
<td>Grão-de-bico citril</td>
<td>569Kcal</td>
<td>Glúten, soja, sulfatos</td>
<td>Ensalada cebunços vegetariano, arroz</td>
<td>516Kcal</td>
<td>Glúten, soja, sulfatos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Sopa</td>
<td>Sopa de nozes e cebunços</td>
<td>144Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Sopa de nozes e cebunços</td>
<td>144Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Carne</td>
<td>Almoço de bife + suína + cebunços, salada cebunços</td>
<td>763Kcal</td>
<td>Glúten, suco, sulfatos, ovo, aipo</td>
<td>Carne porco português</td>
<td>744Kcal</td>
<td>Glúten, soja, sulfatos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Peixe</td>
<td>Creme de ovo e molho de frutas do mar</td>
<td>554Kcal</td>
<td>Molho, licor, glúten, suco, aipo, ovo,</td>
<td>Arroz de frutas do mar</td>
<td>618Kcal</td>
<td>Peixe, molho, glúten, suco, sulfatos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Dieta</td>
<td>Lula grelhada e cebolas</td>
<td>450Kcal</td>
<td>Molho</td>
<td>Lombo (suino) grelhado e cebolas,</td>
<td>591Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ovo/valeo</td>
<td>Creme de ovo e molho de frutas do mar</td>
<td>789Kcal</td>
<td>Glúten, suco, licor, aipo, suco,</td>
<td>Peperoncini de legumes e feijão,</td>
<td>566Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
</tr>
<tr>
<td>31/10</td>
<td>Vegetariana</td>
<td>Hambúrguer de feijão + feijão + cebunços, salada cebunços</td>
<td>644Kcal</td>
<td>Glúten, suco, suco, licor, aipo,</td>
<td>Tofu grelhado e cebunços,</td>
<td>446Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
</tr>
</tbody>
</table>

- A ementa acima indicada está sujeita a alteração sempre que razões de força maior a justifiquem, existindo a possibilidade de tal suceder sem aviso prévio aos membros 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 boi; Peixe: Rissóis de peixes ou pasteis de bacalhau | Ovo/valeo e vegetariana: Misto de legumes salteados, acompanhados com esparguete ou arroz ou batata.

(1) Cantinas abertas ao fim da semana: Sala A