<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 nozes e cernos</td>
<td>144Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Sopa de nozes e cernos</td>
<td>144Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Carne</td>
<td>Limbo (suíno) chata corada, salada</td>
<td>545Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Peixe, glúten, ovo, soja, sulfatos, lactos</td>
<td>762Kcal</td>
<td>Glúten, soja, sulfatos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Peixe</td>
<td>Impanado de abóbora clarões, pão torrado, salada</td>
<td>539Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Peixe, glúten, soja, sulfatos, ovo, l. casca rã, s. sésamo</td>
<td>537Kcal</td>
<td>Peixe, glúten, ovo</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Dieta</td>
<td>Atropeado grelhado chata costela, legumes</td>
<td>470Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Atropeado grelhado clarões, salada</td>
<td>601Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ovoalvotog.</td>
<td>Massa gratinada chateânte, couve-flor</td>
<td>584Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Lombo (suíno) grelhado clarões, legumes, salada</td>
<td>595Kcal</td>
<td>Glúten, soja, sulfatos, lactos, ovo</td>
</tr>
<tr>
<td>Vegetariana</td>
<td>19/02</td>
<td>Bolhins de feijão-frete clarões, salada afaze</td>
<td>597Kcal</td>
<td>Glúten</td>
<td>Grilo-do-bico chicharão vegetariano, arroz</td>
<td>763Kcal</td>
<td>Glúten, soja, sulfatos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Sopa</td>
<td>Sopa portuguesa</td>
<td>159Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Sopa portuguesa</td>
<td>159Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Carne</td>
<td>Alheira (ovo, suíno) clarões, batata frita, ovo, salada</td>
<td>111Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Carne de porco à portuguesa (suíno)</td>
<td>744Kcal</td>
<td>Glúten, soja, sulfatos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Peixe</td>
<td>Arros de frutas do mar</td>
<td>618Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Peixe, moluscos, glúten, soja, sulfatos</td>
<td>473Kcal</td>
<td>Peixe</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Dieta</td>
<td>Feira (suíno) grelhado clarões legumes salada</td>
<td>591Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Pescada grelhada clarões ensalada, salada</td>
<td>473Kcal</td>
<td>Peixe</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ovoalvotog.</td>
<td>Hambúrguer de feijo-preto clarões, salada afaze</td>
<td>409Kcal</td>
<td>Glúten</td>
<td>Pimenta recheada chaminheiros, arroz, salada afaze</td>
<td>481Kcal</td>
<td>Glúten, soja, lactos, sulfatos</td>
</tr>
<tr>
<td>Vegetariana</td>
<td>20/02</td>
<td>Hambúrguer de feijo-preto clarões, salada afaze</td>
<td>409Kcal</td>
<td>Glúten</td>
<td>Salat grelhado clarões, salada afaze e tomate</td>
<td>475Kcal</td>
<td>Glúten, soja, sulfatos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Sopa</td>
<td>Sopa de cernos</td>
<td>181Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Sopa de cernos</td>
<td>181Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Carne</td>
<td>Frango de caril (Costeiras do Mundo)</td>
<td>905Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Escalopes (suíno) a lanharão clarões salada, salada</td>
<td>873Kcal</td>
<td>Glúten, soja, sulfatos, ovo</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Peixe</td>
<td>Soja ou moinho clarões ensalada, legumes salados</td>
<td>580Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Peixe, glúten, lactos</td>
<td>818Kcal</td>
<td>Peixe, soja, ovo, sésamo</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Dieta</td>
<td>Soja grelhada clarões ervilha, salada</td>
<td>528Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Escalopes (suíno) grelhado clarões de ervilha, salada</td>
<td>583Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ovoalvotog.</td>
<td>Quike de champignons, salada afaze e cernos</td>
<td>561Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Patinocas de leitões clarões feijão, salada afaze</td>
<td>566Kcal</td>
<td>Lactos, ovo, glúten</td>
</tr>
<tr>
<td>Vegetariana</td>
<td>21/02</td>
<td>Feijados de vegetais clarões</td>
<td>554Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Salada feijão-trancão, pimentos, batata</td>
<td>609Kcal</td>
<td>Sulfatos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Sopa</td>
<td>Sopa juliana</td>
<td>126Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Sopa juliana</td>
<td>126Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Carne</td>
<td>Feijado à transmontana</td>
<td>137Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Espargues à bolonhesa (suíno)</td>
<td>816Kcal</td>
<td>Lactos, ovo, glúten, soja, sulfatos, suíno</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Peixe</td>
<td>Filete clarões e ervas, batata melolenta, salada</td>
<td>523Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Pescada clarões, batata ensalada, salada</td>
<td>523Kcal</td>
<td>Peixe, glúten, lactos, sulfatos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Dieta</td>
<td>Feira (suíno) grelhado clarões legumes salado</td>
<td>588Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Pescada costel clarões, salada</td>
<td>412Kcal</td>
<td>Peixe</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ovoalvotog.</td>
<td>Soja clôcustros, arroz, batata, biscoitos</td>
<td>613Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Pizza vegetal e salada afaze</td>
<td>420Kcal</td>
<td>Glúten, soja, sulfatos, lactos, ovo</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Vegetariana</td>
<td>Soja clôcustros, arroz, biscoitos</td>
<td>613Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Ervilhas chicharão vegetariana, batata frita</td>
<td>501Kcal</td>
<td>Glúten, soja, sulfatos</td>
</tr>
<tr>
<td>Quarta-feira</td>
<td>Sopa</td>
<td>Caldo verde clarões</td>
<td>297Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Caldo verde clarões</td>
<td>297Kcal</td>
<td>Glúten, lactos, soja, sulfatos, ovo, f. casca rã, sulfatos, suíno, s. sésamo</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Carne</td>
<td>Coelho estirado clarões de ervilha, salada</td>
<td>837Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Arros carnes mistas (suíno, ave)</td>
<td>1007Kcal</td>
<td>Lactos, ovo, glúten, soja, sulfatos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Peixe</td>
<td>Carneiro clarões e migada de batata, salada</td>
<td>588Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Caldeirada de lucas</td>
<td>562Kcal</td>
<td>Malouços, sulfatos, glúten, soja</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Dieta</td>
<td>Carneiro grelhado clarões costel, legumes</td>
<td>563Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Escalopes (suíno) grelhado clarões, legumes salados</td>
<td>608Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ovoalvotog.</td>
<td>Torreif da suína, salada afaze e cernos</td>
<td>467Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Lasanha de suína e legumes, salada afaze</td>
<td>594Kcal</td>
<td>Glúten, soja, sulfatos, suíno, lactos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Vegetariana</td>
<td>Almôndegas de feijão-clarões, salada afaze e tomate</td>
<td>625Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Faves chicharão vegetariano, arroz</td>
<td>523Kcal</td>
<td>Glúten, soja, sulfatos</td>
</tr>
<tr>
<td>Quinta-feira</td>
<td>Sopa</td>
<td>Sopa de grão</td>
<td>176Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Sopa de grão</td>
<td>176Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Carne</td>
<td>Frango à espanhola clarões, salada</td>
<td>962Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Sirognonof (suíno) clarões, salada</td>
<td>634Kcal</td>
<td>Glúten, lactos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Peixe</td>
<td>Pastinhas de pescada clarões feijão salada</td>
<td>563Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Lasanha de pescada clarões vegetais</td>
<td>645Kcal</td>
<td>Peixe, glúten, soja, lactos, sulfatos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Dieta</td>
<td>Frango grelhado clarões legumes salado</td>
<td>899Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Pescada costel clarões, salada</td>
<td>412Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ovoalvotog.</td>
<td>Pastelão de batata, salada</td>
<td>546Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Lasanha de suína e legumes salados</td>
<td>7054Kcal</td>
<td>Glúten, soja, lactos, sulfatos, l. casca rã, s. sésamo</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Vegetariana</td>
<td>Látis de vários feijões clarões</td>
<td>526Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Tofu grelhado clarões, salada afaze e tomate</td>
<td>449Kcal</td>
<td>Glúten, sulfatos, soja, lácteas</td>
</tr>
<tr>
<td>Sexta-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>Costeleta (suíno) grelhado clarões, salada</td>
<td>736Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Vitta à jardim</td>
<td>810Kcal</td>
<td>Glúten, soja, lactos, ovo, sulfatos, suíno</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Peixe</td>
<td>Rolinhos de pescada clarões de tomate batata clarões costel, salada</td>
<td>458Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Peixe, glúten, soja, sulfatos</td>
<td>485Kcal</td>
<td>Glúten, peixe, glúten</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Dieta</td>
<td>Filé grelhado clarões costel, salada</td>
<td>430Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Atos (bovino) clarões, legumes salados</td>
<td>677Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ovoalvotog.</td>
<td>Salada de grão de bico clarões e pastas, salada</td>
<td>542Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Forcas de legumes e soja clarões, salada afaze e cernos</td>
<td>619Kcal</td>
<td>Glúten, soja, sulfatos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Vegetariana</td>
<td>Salada de grão de bico clarões e pastas, batata costel</td>
<td>542Kcal</td>
<td>Ausentes</td>
<td>Forcas de legumes e soja clarões, salada afaze e cernos</td>
<td>619Kcal</td>
<td>Glúten, soja, sulfatos</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 roteiro de stock. Em caso de roubo de stock será sempre dispensável uma refeição de substituição, em regra: Carne: hambúrguer de bovino | Peixe: Rissós de peixe ou pastéis de bacalhau | Ovoalvotog.vegetariana: Misto de legumes salteados, acompanhados com esparguete ou arroz ou batata.

(1) Cantinhas abertas ao fim de semana: Sala A