

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

1ALMOÇO
Segunda-feira | 29.04.2024

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, moluscos
Carne	Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Empadão de soja com legumes Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija

Terça-feira | 30.04.2024

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Abrótea á Gomes de Sá Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Carne	Frango assado com batata Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira | 01.05.2024
Quinta-feira | 02.05.2024

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Costeleta de porco à portuguesa com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígios de leite
Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten

Sexta-feira | 03.05.2024

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos
Carne	Pá de porco estufada com esparguete Alergénios: Glúten, soja, sulfitos. Pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
Vegetariano	Massa siciliana (lentilhas, tomate e azeitonas) Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR
Segunda-feira | 29.04.2024

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, moluscos
Carne	Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Empadão de soja com legumes Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija

Terça-feira | 30.04.2024

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Abrótea á Gomes de Sá Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Carne	Frango assado com batata Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira | 01.05.2024
Quinta-feira | 02.05.2024

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Costeleta de porco à portuguesa com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígios de leite
Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten

Sexta-feira | 03.05.2024

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos
Carne	Pá de porco estufada com esparguete Alergénios: Glúten, soja, sulfitos. Pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
Vegetariano	Massa siciliana (lentilhas, tomate e azeitonas) Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

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

ALMOÇO

Segunda-feira 06.05.2024	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes com broa e arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	Frango à Brás Alergénios: Sulfitos, ovo, leite
Vegetariano	Grão e vegetais estufados à marroquina Alergénios: Sulfitos,

Terça-feira 07.05.2024	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Feijoada de moluscos com arroz Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja
Carne	Carne de porco no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira 08.05.2024	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada assado com batata a murro Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de peru com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira 09.05.2024	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Maruca de cebolada com puré Alergénios: Peixe, sulfitos, leite
Carne	Arroz à Valenciana Alergénios: Sulfitos, vestígios de leite e soja
Vegetariano	Mista de Grão Alergénios: Sulfitos, glúten

Sexta-feira 10.05.2024	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de raia Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira 06.05.2024	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes com broa e arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	Frango à Brás Alergénios: Sulfitos, ovo, leite
Vegetariano	Grão e vegetais estufados à marroquina Alergénios: Sulfitos,

Terça-feira 07.05.2024	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Feijoada de moluscos com arroz Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja
Carne	Carne de porco no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira 08.05.2024	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada assado com batata a murro Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de peru com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira 09.05.2024	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Maruca de cebolada com puré Alergénios: Peixe, sulfitos, leite
Carne	Arroz à Valenciana Alergénios: Sulfitos, vestígios de leite e soja
Vegetariano	Mista de Grão Alergénios: Sulfitos, glúten

Sexta-feira 10.05.2024	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de raia Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

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

Segunda-feira 13.05.2024	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada cozida com batata e brócolos Alergénios: Peixe, ovo
Carne	Esparguete à bolonhesa e brócolos Alergénios: Leite, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Jardineira de favas Alergénios: Sulfitos
Terça-feira 14.05.2024	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
Carne	Fritada de porco com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quarta-feira 15.05.2024	

Quinta-feira 16.05.2024	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau grelhado com batata cozida Alergénios: Peixe
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 legumes, grão e abacaxi com esparguete primavera Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sexta-feira 17.05.2024	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Solha frita com salada de feijão-frade Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, ovo
Carne	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Assado de lentilhas e legumes em crosta de broa com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR

Segunda-feira 13.05.2024	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada cozida com batata e brócolos Alergénios: Peixe, ovo
Carne	Esparguete à bolonhesa e brócolos Alergénios: Leite, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Jardineira de favas Alergénios: Sulfitos
Terça-feira 14.05.2024	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
Carne	Fritada de porco com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quarta-feira 15.05.2024	

Quinta-feira 16.05.2024	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau grelhado com batata cozida Alergénios: Peixe
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 legumes, grão e abacaxi com esparguete primavera Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sexta-feira 17.05.2024	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Solha frita com salada de feijão-frade Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, ovo
Carne	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Assado de lentilhas e legumes em crosta de broa com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten

EMENTA

Intida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)

ALMOÇO

Segunda-feira | 20.05.2024

Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos.
Carne	Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Chili vegetariano com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos

Terça-feira | 21.05.2024

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Atum com feijão-frade Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Rancho à Portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Rancho vegetariano Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

Quarta-feira | 22.05.2024

Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada frito com arroz de tomate Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Carne	Perna de peru com ervas aromáticas e batata Alergénios: Sulfitos, leite, mostarda
Vegetariano	Caçarola de legumes Alergénios: Soja, sulfitos

Quinta-feira | 23.05.2024

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Massada de peixe Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo.
Carne	Frango assado com arroz Alergénio: Sulfitos, leite
Vegetariano	Massada de ervilhas e legumes (curgete, cenoura, alho Francês) Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Sexta-feira | 24.05.2024

Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Peixe	Pescada à Zé do Pipo Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Carne	Arroz de peru à antiga Alergénios: Soja, sulfitos
Vegetariano	Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira | 20.05.2024

Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos.
Carne	Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Chili vegetariano com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos

Terça-feira | 21.05.2024

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Atum com feijão-frade Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Rancho à Portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Rancho vegetariano Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

Quarta-feira | 22.05.2024

Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada frito com arroz de tomate Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Carne	Perna de peru com ervas aromáticas e batata Alergénios: Sulfitos, leite, mostarda
Vegetariano	Caçarola de legumes Alergénios: Soja, sulfitos

Quinta-feira | 23.05.2024

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Massada de peixe Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo.
Carne	Frango assado com arroz Alergénio: Sulfitos, leite
Vegetariano	Massada de ervilhas e legumes (curgete, cenoura, alho Francês) Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Sexta-feira | 24.05.2024

Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Peixe	Pescada à Zé do Pipo Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Carne	Arroz de peru à antiga Alergénios: Soja, sulfitos
Vegetariano	Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos, glúten