

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

ALMOÇO
Segunda-feira | 27.05.2024

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Salada de atum com feijão frade Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Grelhada mista com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	Salada de quinoa e legumes Alergénios: Sulfitos

Terça-feira | 28.05.2024

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Solha à delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
Carne	Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Alergénio: Sulfitos
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quarta-feira | 29.05.2024

Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Pescada mediterrâника com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Bifes de peru estufados com pimentos e esparguete Alergénios: Ovo, leite, glúten
Vegetariano	Broa com cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos

Quinta-feira | 30.05.2024

	Sexta-feira 31.05.2024
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas Alergénios: Peixe
Carne	Frango assado no forno com esparguete e couve de Bruxelas Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Fava com chouriço/alheira (vegetariana) com arroz Alergénios: Sulfitos, aipo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

* Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR
Segunda-feira | 27.05.2024

Terça-feira | 28.05.2024

Quarta-feira | 29.05.2024

Quinta-feira | 30.05.2024

Sexta-feira | 31.05.2024

EMENTA

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

ALMOÇO
JANTAR
Segunda-feira | 03.06.2024
Segunda-feira | 03.06.2024

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém	
Peixe	Potas à lagareiro com batata a murro Alergénios: Moluscos, sulfitos	
Carne	Hambúrguer de vaca com molho de mostarda e cogumelos com massa Alergénios: Soja, sulfitos, glúten, mostarda, pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.	
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja, glúten	

Terça-feira | 04.06.2024
Terça-feira | 04.06.2024

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém	
Peixe	Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos	
Carne	Costeleta grelhada com arroz alegre Alergénios: Sulfitos	
Vegetariano	Rebentos de soja com cogumelos e tofu salteados com arroz alegre Alergénios: Sulfitos, soja	

Quarta-feira | 05.06.2024
Quarta-feira | 05.06.2024

Sopa	Curgete Alergénios: Não contém	
Peixe	Lasanha de atum e legumes Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, glúten e ovo	
Carne	Arroz Chao Chao de frango e legumes Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo.	
Vegetariano	Jardineira de soja Alergénios: Sulfitos, soja, glúten	

Quinta-feira | 06.06.2024
Quinta-feira | 06.06.2024

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém	
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo	
Carne	Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo	
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos, soja, aipo, glúten	

Sexta-feira | 07.06.2024
Sexta-feira | 07.06.2024

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém	
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe	
Carne	Rojões (porco) estufados com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, soja	
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, soja, glúten	

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

EMENTA

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

ALMOÇO

Segunda-feira | 10.06.2024

JANTAR

Segunda-feira | 10.06.2024

Terça-feira | 11.06.2024

Terça-feira | 11.06.2024

Sopa
Espinafres

Alergénios: Não contém

Peixe
Arroz de moluscos à malandrinho (pota)

Alergénios: Moluscos, sulfitos

Carne
Perna de porco, estufada com puré

Alergénios: Leite, sulfitos

Vegetariano
Soja à portuguesa

Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira | 12.06.2024

Quarta-feira | 12.06.2024

Sopa
Peixe*

Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten

Peixe
Abrótea estufada com migas de espinafres

Alergénios: Peixe, glúten

Carne
Empadão de carne de vaca (com arroz)

Alergénios: Ovo, leite, sulfitos

Vegetariano
Lasanha vegetariana

Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira | 13.06.2024

Quinta-feira | 13.06.2024

Sopa
Lentilhas

Alergénios: Não contém

Peixe
Atum com salada russa

Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo

Carne
Bife de porco à café com arroz de alho

Alergénios: Leite

Vegetariano
Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas)

Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira | 14.06.2024

Sexta-feira | 14.06.2024

Sopa
Brócolos

Alergénios: Não contém

Peixe
Moqueca de peixe com arroz

Alergénios: Ovo, peixe

Carne
Frango com castanhas e batata assada

Alergénios: Sulfitos

Vegetariano
Seitan à Brás

Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

* Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

EMENTA
(tidas a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)
ALMOÇO
Segunda-feira | 17.06.2024

Sopa	Feijão Alergénios: Não contém
Peixe	Solha assada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de frango com esparguete Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo

Terça-feira | 18.06.2024

Sopa	Favas Alergénios: Não contém
Peixe	Massa do mar (pota e delícias do mar) Alergénios: Moluscos, peixe, crustáceos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Carne	Febra de porco grelhadas com arroz de couve Alergénios: sulfitos
Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes Alergénios: Sulfitos, Soja

Quarta-feira | 19.06.2024

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Tintureira estufada com batata Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos
Carne	Lasanha de carne de vaca Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Curgete e grão salteado com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos

Quinta-feira | 20.06.2024

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	Estufado de Grão com Carne de Porco com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu em molho agrioce com arroz Alergénios: Soja, glúten

Sexta-feira | 21.06.2024

Sopa	Caldo verde Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Peixe	Raia frita com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Frango com feijão branco, couve-lombarda e batata Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Massa primaveril Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de glúten

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR
Segunda-feira | 17.06.2024
Terça-feira | 18.06.2024
Quarta-feira | 19.06.2024
Quinta-feira | 20.06.2024
Sexta-feira | 21.06.2024