

(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 mediterrânica 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	Legumes 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

JANTAR

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 mediterrânica 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	Legumes 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



EMENTA

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

ALMOÇO

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	
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	
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	
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	
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	Feijoada vegetariana Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

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	
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	
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	
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	
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	Feijoada vegetariana Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

EMENTA

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

ALMOÇO

Segunda-feira | 10.06.2024

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, glúten

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

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

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

JANTAR

Segunda-feira | 10.06.2024

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, glúten

Quarta-feira | 12.06.2024

Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Abrótea estufada com migas de nabiça 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

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

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

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 agri-doce 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 primavera Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de glúten

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

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 vaca 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, 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 agri-doce 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 primavera Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de glúten