

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

ALMOÇO

Segunda-feira   27.05.2024	
Sopa	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Salada de atum com feijão frade</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Grelhada mista com arroz de feijão</b> Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	<b>Salada de quinoa e legumes</b> Alergénios: Sulfitos
Terça-feira   28.05.2024	
Sopa	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Solha à delícia com batata assada</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
Carne	<b>Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes</b> Alergénio: Sulfitos
Vegetariano	<b>Seitan à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quarta-feira   29.05.2024	
Sopa	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	<b>Pescada mediterrânica com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Bifes de peru estufados com pimentos e esparguete</b> Alergénios: Ovo, leite, glúten
Vegetariano	<b>Broa com cogumelos e arroz de tomate</b> Alergénios: Glúten, sulfitos
Quinta-feira   30.05.2024	
Sexta-feira   31.05.2024	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Frango assado no forno com esparguete e couve de Bruxelas</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Fava com chouriço/alheira (vegetariana) com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, aipo

JANTAR

Segunda-feira   27.05.2024	
Sopa	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Salada de atum com feijão frade</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Grelhada mista com arroz de feijão</b> Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	<b>Salada de quinoa e legumes</b> Alergénios: Sulfitos
Terça-feira   28.05.2024	
Sopa	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Solha à delícia com batata assada</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
Carne	<b>Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes</b> Alergénio: Sulfitos
Vegetariano	<b>Seitan à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quarta-feira   29.05.2024	
Sopa	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	<b>Pescada mediterrânica com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Bifes de peru estufados com pimentos e esparguete</b> Alergénios: Ovo, leite, glúten
Vegetariano	<b>Broa com cogumelos e arroz de tomate</b> Alergénios: Glúten, sulfitos
Quinta-feira   30.05.2024	
Sexta-feira   31.05.2024	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Frango assado no forno com esparguete e couve de Bruxelas</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Fava com chouriço/alheira (vegetariana) com arroz</b> 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	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Potas à lagareiro com batata a murro</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	<b>Hambúrguer de vaca com molho de mostarda e cogumelos com massa</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten, mostarda, pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
Vegetariano	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Terça-feira   04.06.2024	
Sopa	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Red-fish no forno com legumes e batata assada</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Costeleta grelhada com arroz alegre</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Rebentos de soja com cogumelos e tofu salteados com arroz alegre</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira   05.06.2024	
Sopa	<b>Curgete</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Lasanha de atum e legumes</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, glúten e ovo
Carne	<b>Arroz Chao Chao de frango e legumes</b> Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo.
Vegetariano	<b>Jardineira de soja</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Quinta-feira   06.06.2024	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Filetes panados com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	<b>Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida)</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo
Vegetariano	<b>Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos, soja, aipo, glúten
Sexta-feira   07.06.2024	
Sopa	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Sardinha assada com batata cozida</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Rojões (porco) estufados com arroz de feijão</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	<b>Feijoada vegetariana</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Sobremesa diária: Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira   03.06.2024	
Sopa	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Potas à lagareiro com batata a murro</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	<b>Hambúrguer de vaca com molho de mostarda e cogumelos com massa</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten, mostarda, pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
Vegetariano	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Terça-feira   04.06.2024	
Sopa	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Red-fish no forno com legumes e batata assada</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Costeleta grelhada com arroz alegre</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Rebentos de soja com cogumelos e tofu salteados com arroz alegre</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira   05.06.2024	
Sopa	<b>Curgete</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Lasanha de atum e legumes</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, glúten e ovo
Carne	<b>Arroz Chao Chao de frango e legumes</b> Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo.
Vegetariano	<b>Jardineira de soja</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Quinta-feira   06.06.2024	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Filetes panados com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	<b>Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida)</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo
Vegetariano	<b>Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos, soja, aipo, glúten
Sexta-feira   07.06.2024	
Sopa	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Sardinha assada com batata cozida</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Rojões (porco) estufados com arroz de feijão</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	<b>Feijoada vegetariana</b> 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	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Arroz de moluscos à malandrinho (pota)</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	<b>Perna de porco, estufada com puré</b> Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	<b>Soja à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Quarta-feira | 12.06.2024

Sopa	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	<b>Abrótea estufada com migas de nabiça</b> Alergénios: Peixe, glúten
Carne	<b>Empadão de carne de vaca (com arroz)</b> Alergénios: Ovo, leite, sulfitos
Vegetariano	<b>Lasanha vegetariana</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira | 13.06.2024

Sopa	<b>Lentilhas</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Atum com salada russa</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Carne	<b>Bife de porco à café com arroz de alho</b> Alergénios: Leite
Vegetariano	<b>Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas)</b> Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira | 14.06.2024

Sopa	<b>Brócolos</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Moqueca de peixe com arroz</b> Alergénios: Ovo, peixe
Carne	<b>Frango com castanhas e batata assada</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Seitan à Brás</b> 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	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Arroz de moluscos à malandrinho (pota)</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	<b>Perna de porco, estufada com puré</b> Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	<b>Soja à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Quarta-feira | 12.06.2024

Sopa	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	<b>Abrótea estufada com migas de nabiça</b> Alergénios: Peixe, glúten
Carne	<b>Empadão de carne de vaca (com arroz)</b> Alergénios: Ovo, leite, sulfitos
Vegetariano	<b>Lasanha vegetariana</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira | 13.06.2024

Sopa	<b>Lentilhas</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Atum com salada russa</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Carne	<b>Bife de porco à café com arroz de alho</b> Alergénios: Leite
Vegetariano	<b>Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas)</b> Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira | 14.06.2024

Sopa	<b>Brócolos</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Moqueca de peixe com arroz</b> Alergénios: Ovo, peixe
Carne	<b>Frango com castanhas e batata assada</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Seitan à Brás</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

ALMOÇO

Segunda-feira   17.06.2024	
Sopa	<b>Feijão</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Solha assada com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Strogonoff de frango com esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Feijão branco e alheira vegetariana com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo
Terça-feira   18.06.2024	
Sopa	<b>Favas</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Massa do mar (pota e delícias do mar)</b> Alergénios: Moluscos, peixe, crustáceos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Carne	<b>Febra de porco grelhadas com arroz de couve</b> Alergénios: sulfitos
Vegetariano	<b>Empadão de lentilhas e legumes</b> Alergénios: Sulfitos, Soja
Quarta-feira   19.06.2024	
Sopa	<b>Alho Francês</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Tintureira estufada com batata</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos
Carne	<b>Lasanha de carne de vaca</b> Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Curgete e grão salteado com esparguete</b> Alergénios: Glúten, sulfitos
Quinta-feira   20.06.2024	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	<b>Estufado de Grão com Carne de Porco com arroz</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Tofu em molho agri-doce com arroz</b> Alergénios: Soja, glúten
Sexta-feira   21.06.2024	
Sopa	<b>Caldo verde</b> Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Peixe	<b>Raia frita com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	<b>Frango com feijão branco, couve-lombarda e batata</b> Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	<b>Massa primavera</b> Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de glúten

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira   17.06.2024	
Sopa	<b>Feijão</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Solha assada com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Strogonoff de frango com esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Feijão branco e alheira vegetariana com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo
Terça-feira   18.06.2024	
Sopa	<b>Favas</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Massa do mar (pota e delícias do mar)</b> Alergénios: Moluscos, peixe, crustáceos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Carne	<b>Febra de porco grelhadas com arroz de vaca</b> Alergénios: sulfitos
Vegetariano	<b>Empadão de lentilhas e legumes</b> Alergénios: Sulfitos, Soja
Quarta-feira   19.06.2024	
Sopa	<b>Alho Francês</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Tintureira estufada com batata</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos
Carne	<b>Lasanha de carne de vaca</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Curgete e grão salteado com esparguete</b> Alergénios: Glúten, sulfitos
Quinta-feira   20.06.2024	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	<b>Estufado de Grão com Carne de Porco com arroz</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Tofu em molho agri-doce com arroz</b> Alergénios: Soja, glúten
Sexta-feira   21.06.2024	
Sopa	<b>Caldo verde</b> Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Peixe	<b>Raia frita com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	<b>Frango com feijão branco, couve-lombarda e batata</b> Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	<b>Massa primavera</b> Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de glúten