

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

ALMOÇO

Segunda-feira   26.05.2025	
Sopa	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Caldeirada de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, moluscos
Carne	<b>Massa de peru com cogumelos gratinados no forno</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Empadão de soja com legumes</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija
Terça-feira   27.05.2025	
Sopa	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Abrótea no forno com migas de espinafres</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	<b>Frango estufado com cogumelos e arroz branco</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira   28.05.2025	
Sopa	<b>Peixe*</b> Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	<b>Solha frita com salada russa</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	<b>Pá de porco estufada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Fusilli com beringela e feijão encarnado</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira   29.05.2025	
Sopa	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Sardinha assada com batata cozida</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos, leite e ovo
Vegetariano	<b>Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten
Sexta-feira   30.05.2025	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Arroz de tamboril</b> Alergénios: Peixe, moluscos
Carne	<b>Costeleta de porco à portuguesa com puré</b> Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	<b>Massa siciliana (lentilhas, tomate e azeitonas)</b> 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   26.05.2025	
Sopa	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Caldeirada de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, moluscos
Carne	<b>Massa de peru com cogumelos gratinados no forno</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Empadão de soja com legumes</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija
Terça-feira   27.05.2025	
Sopa	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Abrótea no forno com migas de espinafres</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	<b>Frango estufado com cogumelos e arroz branco</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira   28.05.2025	
Sopa	<b>Peixe*</b> Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	<b>Solha frita com salada russa</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	<b>Pá de porco estufada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Fusilli com beringela e feijão encarnado</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira   29.05.2025	
Sopa	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Sardinha assada com batata cozida</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos, leite e ovo
Vegetariano	<b>Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten
Sexta-feira   30.05.2025	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Arroz de tamboril</b> Alergénios: Peixe, moluscos
Carne	<b>Costeleta de porco à portuguesa com puré</b> Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	<b>Massa siciliana (lentilhas, tomate e azeitonas)</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

JANTAR

Segunda-feira   02.06.2025	
Sopa	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Filetes com broa e arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	<b>Jardineira de aves</b> Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	<b>Caldeirada de feijão preto com legumes (pimento e couve-flor)</b> Alergénios: Sulfitos,

Terça-feira   03.06.2025	
Sopa	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Feijoada de moluscos com arroz</b> Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja
Carne	<b>Carne de porco no forno com batata assada</b> Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	<b>Feijoada de cogumelos com arroz</b> Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira   04.06.2025	
Sopa	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Peixe-espada assado com batata a murro</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Strogonoff de peru com arroz</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Vegetariano	<b>Soja à bolonhesa com esparguete</b> Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira   05.06.2025	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Cavala assada com molho de limão e ervas com batata assada</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Arroz à Valenciana</b> Alergénios: Sulfitos, moluscos, vestígios de leite e soja
Vegetariano	<b>Mista de Grão</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

Sexta-feira   06.06.2025	
Sopa	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Arroz de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Peru assado com molho de laranja e esparguete</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Seitan de cebolada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

Segunda-feira   02.06.2025	
Sopa	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Filetes com broa e arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	<b>Jardineira de aves</b> Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	<b>Caldeirada de feijão preto com legumes (pimento e couve-flor)</b> Alergénios: Sulfitos,

Terça-feira   03.06.2025	
Sopa	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Feijoada de moluscos com arroz</b> Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja
Carne	<b>Carne de porco no forno com batata assada</b> Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	<b>Feijoada de cogumelos com arroz</b> Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira   04.06.2025	
Sopa	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Peixe-espada assado com batata a murro</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Strogonoff de peru com arroz</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Vegetariano	<b>Soja à bolonhesa com esparguete</b> Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira   05.06.2025	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Cavala assada com molho de limão e ervas com batata assada</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Arroz à Valenciana</b> Alergénios: Sulfitos, moluscos, vestígios de leite e soja
Vegetariano	<b>Mista de Grão</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

Sexta-feira   06.06.2025	
Sopa	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Arroz de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Peru assado com molho de laranja e esparguete</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Seitan de cebolada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

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

ALMOÇO

Segunda-feira   09.06.2025	
Sopa	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Pescada cozida com batata e brócolos</b> Alergénios: Peixe, ovo
Carne	<b>Fritada de porco com arroz</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Jardineira de favas</b> Alergénios: Sulfitos
Terça-feira   10.06.2025	

JANTAR

Segunda-feira   09.06.2025	
Sopa	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Pescada cozida com batata e brócolos</b> Alergénios: Peixe, ovo
Carne	<b>Fritada de porco com arroz</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Jardineira de favas</b> Alergénios: Sulfitos
Terça-feira   10.06.2025	

Quarta-feira   11.06.2025	
Sopa	<b>Peixe*</b> Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	<b>Red-fish em cama de grão e broa</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	<b>Peru estufado com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos, aipo
Vegetariano	<b>Seitan à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quarta-feira   11.06.2025	
Sopa	<b>Peixe*</b> Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	<b>Red-fish em cama de grão e broa</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	<b>Peru estufado com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos, aipo
Vegetariano	<b>Seitan à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quinta-feira   12.06.2025	
Sopa	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Paloco à Brás</b> Alergénios: Peixe, leite, ovo
Carne	<b>Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e milho) esparguete primavera</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo.
Vegetariano	<b>Salteado de legumes, grão e abacaxi com esparguete primavera</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

Quinta-feira   12.06.2025	
Sopa	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Paloco à Brás</b> Alergénios: Peixe, leite, ovo
Carne	<b>Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e milho) esparguete primavera</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo.
Vegetariano	<b>Salteado de legumes, grão e abacaxi com esparguete primavera</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

Sexta-feira   13.06.2025	
Sopa	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Solha frita com salada de feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, ovo
Carne	<b>Carne de vaca estufada com arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Assado de lentilhas e legumes em crosta de broa com arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

Sexta-feira   13.06.2025	
Sopa	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Solha frita com salada de feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, ovo
Carne	<b>Carne de vaca estufada com arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Assado de lentilhas e legumes em crosta de broa com arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

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   16.06.2025	
Sopa	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos.
Carne	<b>Carne de porco à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
Vegetariano	<b>Chili vegetariano com arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos
Terça-feira   17.06.2025	
Sopa	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Bacalhau com natas</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	<b>Rancho à Portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Rancho vegetariano</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quarta-feira   18.06.2025	
Sopa	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Peixe-espada frito com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Carne	<b>Perna de peru com ervas aromáticas e batata</b> Alergénios: Sulfitos, leite, mostarda
Vegetariano	<b>Caçarola de legumes</b> Alergénios: Soja, sulfitos
Quinta-feira   19.06.2025	
Sexta-feira   20.06.2025	
Sopa	<b>Caldo verde</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	<b>Pescada à Zé do Pipo</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Carne	<b>Arroz de peru à antiga</b> Alergénios: Soja, sulfitos
Vegetariano	<b>Seitan à Brás</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

**Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte**

Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR**

Segunda-feira   16.06.2025	
Sopa	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos.
Carne	<b>Carne de porco à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
Vegetariano	<b>Chili vegetariano com arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos
Terça-feira   17.06.2025	
Sopa	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Bacalhau com natas</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	<b>Rancho à Portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Rancho vegetariano</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quarta-feira   18.06.2025	
Sopa	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Peixe-espada frito com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Carne	<b>Perna de peru com ervas aromáticas e batata</b> Alergénios: Sulfitos, leite, mostarda
Vegetariano	<b>Caçarola de legumes</b> Alergénios: Soja, sulfitos
Quinta-feira   19.06.2025	
Sexta-feira   20.06.2025	
Sopa	<b>Caldo verde</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	<b>Pescada à Zé do Pipo</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Carne	<b>Arroz de peru à antiga</b> Alergénios: Soja, sulfitos
Vegetariano	<b>Seitan à Brás</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten