

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

**21ALMOÇO**

| Segunda-feira   23.06.2025 |                                                                                                           |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa                       | <b>Ervilhas</b><br>Alergénios: Não contém                                                                 |
| Peixe                      | <b>Paloco com natas</b><br>Alergénios: Peixe, leite, glúten                                               |
| Carne                      | <b>Fritada de porco com arroz de feijão</b><br>Alergénios: Sulfitos, leite, soja                          |
| Vegetariano                | <b>Salada de quinoa e legumes</b><br>Alergénios: Sulfitos                                                 |
| Terça-feira   24.06.2025   |                                                                                                           |
| Sopa                       | <b>Feijão com hortaliça</b><br>Alergénios: Não contém                                                     |
| Peixe                      | <b>Solha à delícia com batata assada</b><br>Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos                    |
| Carne                      | <b>Perna de peru assada com massa</b><br>Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo       |
| Vegetariano                | <b>Seitan à portuguesa</b><br>Alergénios: Sulfitos, glúten, soja                                          |
| Quarta-feira   25.06.2025  |                                                                                                           |
| Sopa                       | <b>Peixe*</b><br>Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten |
| Peixe                      | <b>Pescada mediterrânica com arroz de tomate</b><br>Alergénios: Peixe, sulfitos                           |
| Carne                      | <b>Frango assado no forno com puré de batata</b><br>Alergénios: Sulfitos, leite, ovo                      |
| Vegetariano                | <b>Broa com cogumelos e arroz de tomate</b><br>Alergénios: Glúten, sulfitos                               |
| Quinta-feira   26.06.2025  |                                                                                                           |
| Sopa                       | <b>Alho francês</b><br>Alergénios: Não contém                                                             |
| Peixe                      | <b>Empadão com lascas de peixe</b><br>Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, crustáceos e ovo                |
| Carne                      | <b>Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes</b><br>Alergénio: Sulfitos                          |
| Vegetariano                | <b>Tachinho de soja com alecrim</b><br>Alergénios: Soja                                                   |
| Sexta-feira   27.06.2025   |                                                                                                           |
| Sopa                       | <b>Agrião</b><br>Alergénios: Não contém                                                                   |
| Peixe                      | <b>Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas</b><br>Alergénios: Peixe                               |
| Carne                      | <b>Strogonoff de vaca com cogumelos e fusilli</b><br>Alergénios: Sulfitos, glúten, leite                  |
| Vegetariano                | <b>Fava com chouriço/alheira (vegetariana) com arroz</b><br>Alergénios: Sulfitos, aipo, soja, glúten      |

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

Alergénios: Leite, glúten

\*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

**JANTAR em take away**

| Segunda-feira   23.06.2025 |                                                                                                           |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa                       | <b>Ervilhas</b><br>Alergénios: Não contém                                                                 |
| Peixe                      | <b>Paloco com natas</b><br>Alergénios: Peixe, leite, glúten                                               |
| Carne                      | <b>Fritada de porco com arroz de feijão</b><br>Alergénios: Sulfitos, leite, soja                          |
| Vegetariano                | <b>Salada de quinoa e legumes</b><br>Alergénios: Sulfitos                                                 |
| Terça-feira   24.06.2025   |                                                                                                           |
| Sopa                       | <b>Feijão com hortaliça</b><br>Alergénios: Não contém                                                     |
| Peixe                      | <b>Solha à delícia com batata assada</b><br>Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos                    |
| Carne                      | <b>Perna de peru assada com massa</b><br>Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo       |
| Vegetariano                | <b>Seitan à portuguesa</b><br>Alergénios: Sulfitos, glúten, soja                                          |
| Quarta-feira   25.06.2025  |                                                                                                           |
| Sopa                       | <b>Peixe*</b><br>Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten |
| Peixe                      | <b>Pescada mediterrânica com arroz de tomate</b><br>Alergénios: Peixe, sulfitos                           |
| Carne                      | <b>Frango assado no forno com puré de batata</b><br>Alergénios: Sulfitos, leite, ovo                      |
| Vegetariano                | <b>Broa com cogumelos e arroz de tomate</b><br>Alergénios: Glúten, sulfitos                               |
| Quinta-feira   26.06.2025  |                                                                                                           |
| Sopa                       | <b>Alho francês</b><br>Alergénios: Não contém                                                             |
| Peixe                      | <b>Empadão com lascas de peixe</b><br>Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, crustáceos e ovo                |
| Carne                      | <b>Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes</b><br>Alergénio: Sulfitos                          |
| Vegetariano                | <b>Tachinho de soja com alecrim</b><br>Alergénios: Soja                                                   |
| Sexta-feira   27.06.2025   |                                                                                                           |
| Sopa                       | <b>Agrião</b><br>Alergénios: Não contém                                                                   |
| Peixe                      | <b>Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas</b><br>Alergénios: Peixe                               |
| Carne                      | <b>Strogonoff de vaca com cogumelos e fusilli</b><br>Alergénios: Sulfitos, glúten, leite                  |
| Vegetariano                | <b>Fava com chouriço/alheira (vegetariana) com arroz</b><br>Alergénios: Sulfitos, aipo, soja, glúten      |

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

**ALMOÇO**

**Segunda-feira | 30.06.2025**

|              |                                                                    |
|--------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>  | <b>Legumes</b><br>Alergénios: Não contém                           |
| <b>Peixe</b> | <b>Red-fish no forno com batata</b><br>Alergénios: Peixe, sulfitos |

|                    |                                                                                    |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vegetariano</b> | <b>Beringela recheada com batata a murro</b><br>Alergénios: Sulfitos, soja, glúten |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

**Terça-feira | 01.07.2025**

|             |                                           |
|-------------|-------------------------------------------|
| <b>Sopa</b> | <b>Lombardo</b><br>Alergénios: Não contém |
|-------------|-------------------------------------------|

|              |                                                                                                                      |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Carne</b> | <b>Arroz Chao Chao de frango e legumes</b><br>Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo. |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                    |                                                                                      |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vegetariano</b> | <b>Ervilhas estufadas com salsicha de soja</b><br>Alergénios: Sulfitos, soja, glúten |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

**Quarta-feira | 02.07.2025**

|              |                                                                                |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>  | <b>Curgete e feijão-verde</b><br>Alergénios: Não contém                        |
| <b>Peixe</b> | <b>Filetes panados com arroz de ervilhas</b><br>Alergénios: Peixe, glúten, ovo |

|                    |                                                                              |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vegetariano</b> | <b>Cozido vegetariano à portuguesa</b><br>Alergénios: Sulfitos, soja, glúten |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|

**Quinta-feira | 03.07.2025**

|             |                                             |
|-------------|---------------------------------------------|
| <b>Sopa</b> | <b>Espinafres</b><br>Alergénios: Não contém |
|-------------|---------------------------------------------|

|              |                                                                                                                                                                |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Carne</b> | <b>Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida)</b><br>Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                    |                                               |
|--------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Vegetariano</b> | <b>Jardineira de soja</b><br>Alergénios: Soja |
|--------------------|-----------------------------------------------|

**Sexta-feira | 04.07.2025**

|              |                                                               |
|--------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>  | <b>Feijão branco com repolho</b><br>Alergénios: Não contém    |
| <b>Peixe</b> | <b>Sardinha assada com batata cozida</b><br>Alergénios: Peixe |

|                    |                                                                        |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vegetariano</b> | <b>Fricassé de legumes e feijão com batata</b><br>Alergénios: Sulfitos |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------|

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

Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR em take away**

**Segunda-feira | 30.06.2025**

|              |                                                                    |
|--------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>  | <b>Legumes</b><br>Alergénios: Não contém                           |
| <b>Peixe</b> | <b>Red-fish no forno com batata</b><br>Alergénios: Peixe, sulfitos |

|                    |                                                                                    |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vegetariano</b> | <b>Beringela recheada com batata a murro</b><br>Alergénios: Sulfitos, soja, glúten |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

**Terça-feira | 01.07.2025**

|             |                                           |
|-------------|-------------------------------------------|
| <b>Sopa</b> | <b>Lombardo</b><br>Alergénios: Não contém |
|-------------|-------------------------------------------|

|              |                                                                                                                      |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Carne</b> | <b>Arroz Chao Chao de frango e legumes</b><br>Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo. |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                    |                                                                                      |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vegetariano</b> | <b>Ervilhas estufadas com salsicha de soja</b><br>Alergénios: Sulfitos, soja, glúten |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

**Quarta-feira | 02.07.2025**

|              |                                                                                |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>  | <b>Curgete e feijão-verde</b><br>Alergénios: Não contém                        |
| <b>Peixe</b> | <b>Filetes panados com arroz de ervilhas</b><br>Alergénios: Peixe, glúten, ovo |

|                    |                                                                              |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vegetariano</b> | <b>Cozido vegetariano à portuguesa</b><br>Alergénios: Sulfitos, soja, glúten |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|

**Quinta-feira | 03.07.2025**

|             |                                             |
|-------------|---------------------------------------------|
| <b>Sopa</b> | <b>Espinafres</b><br>Alergénios: Não contém |
|-------------|---------------------------------------------|

|              |                                                                                                                                                                |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Carne</b> | <b>Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida)</b><br>Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                    |                                               |
|--------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Vegetariano</b> | <b>Jardineira de soja</b><br>Alergénios: Soja |
|--------------------|-----------------------------------------------|

**Sexta-feira | 04.07.2025**

|              |                                                               |
|--------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>  | <b>Feijão branco com repolho</b><br>Alergénios: Não contém    |
| <b>Peixe</b> | <b>Sardinha assada com batata cozida</b><br>Alergénios: Peixe |

|                    |                                                                        |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vegetariano</b> | <b>Fricassé de legumes e feijão com batata</b><br>Alergénios: Sulfitos |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------|

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

ALMOÇO

| Segunda-feira   07.07.2025 |                                                                                                                       |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa                       | <b>Hortaliça</b><br>Alergénios: Não contém                                                                            |
| Peixe                      | <b>Marmotas fritas com feijão-frade</b><br>Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos                                        |
| Carne                      | <b>Empadão de carne de vaca (com arroz)</b><br>Alergénios: Ovo, leite, sulfitos                                       |
| Vegetariano                | <b>Batata-doce com castanha e grão</b><br>Alergénios: Sulfitos                                                        |
| Terça-feira   08.07.2025   |                                                                                                                       |
| Sopa                       | <b>Agrião com cenoura</b><br>Alergénios: Não contém                                                                   |
| Peixe                      | <b>Arroz de moluscos à malandrinho (pota)</b><br>Alergénios: Moluscos, sulfitos                                       |
| Carne                      | <b>Perna de porco, estufada com puré</b><br>Alergénios: Leite, sulfitos                                               |
| Vegetariano                | <b>Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona)</b><br>Alergénios: Sulfitos                                       |
| Quarta-feira   09.07.2025  |                                                                                                                       |
| Sopa                       | <b>Peixe*</b><br>Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten             |
| Peixe                      | <b>Abrótea estufada com migas de nabiça</b><br>Alergénios: Peixe, glúten                                              |
| Carne                      | <b>Perna de frango assada com esparguete e ervilhas</b><br>Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo |
| Vegetariano                | <b>Lasanha vegetariana</b><br>Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo                        |
| Quinta-feira   10.07.2025  |                                                                                                                       |
| Sopa                       | <b>Grão com couve</b><br>Alergénios: Não contém                                                                       |
| Peixe                      | <b>Atum com salada russa</b><br>Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo                                                      |
| Carne                      | <b>Bife de porco à café com arroz de alho</b><br>Alergénios: Leite                                                    |
| Vegetariano                | <b>Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas)</b><br>Alergénios: Sulfitos                                                |
| Sexta-feira   11.07.2025   |                                                                                                                       |
| Sopa                       | <b>Feijão-verde</b><br>Alergénios: Não contém                                                                         |
| Peixe                      | <b>Moqueca de peixe com arroz</b><br>Alergénios: Ovo, peixe                                                           |
| Carne                      | <b>Perna de peru no forno com batata assada</b><br>Alergénios: Sulfitos                                               |
| Vegetariano                | <b>Tofu com legumes salteados com arroz</b><br>Alergénios: Glúten, soja, sulfitos                                     |

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

\*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR em take away

| Segunda-feira   07.07.2025 |                                                                                                                       |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa                       | <b>Hortaliça</b><br>Alergénios: Não contém                                                                            |
| Peixe                      | <b>Marmotas fritas com feijão-frade</b><br>Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos                                        |
| Carne                      | <b>Empadão de carne de vaca (com arroz)</b><br>Alergénios: Ovo, leite, sulfitos                                       |
| Vegetariano                | <b>Batata-doce com castanha e grão</b><br>Alergénios: Sulfitos                                                        |
| Terça-feira   08.07.2025   |                                                                                                                       |
| Sopa                       | <b>Agrião com cenoura</b><br>Alergénios: Não contém                                                                   |
| Peixe                      | <b>Arroz de moluscos à malandrinho (pota)</b><br>Alergénios: Moluscos, sulfitos                                       |
| Carne                      | <b>Perna de porco, estufada com puré</b><br>Alergénios: Leite, sulfitos                                               |
| Vegetariano                | <b>Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona)</b><br>Alergénios: Sulfitos                                       |
| Quarta-feira   09.07.2025  |                                                                                                                       |
| Sopa                       | <b>Peixe*</b><br>Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten             |
| Peixe                      | <b>Abrótea estufada com migas de nabiça</b><br>Alergénios: Peixe, glúten                                              |
| Carne                      | <b>Perna de frango assada com esparguete e ervilhas</b><br>Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo |
| Vegetariano                | <b>Lasanha vegetariana</b><br>Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo                        |
| Quinta-feira   10.07.2025  |                                                                                                                       |
| Sopa                       | <b>Grão com couve</b><br>Alergénios: Não contém                                                                       |
| Peixe                      | <b>Atum com salada russa</b><br>Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo                                                      |
| Carne                      | <b>Bife de porco à café com arroz de alho</b><br>Alergénios: Leite                                                    |
| Vegetariano                | <b>Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas)</b><br>Alergénios: Sulfitos                                                |
| Sexta-feira   11.07.2025   |                                                                                                                       |
| Sopa                       | <b>Feijão-verde</b><br>Alergénios: Não contém                                                                         |
| Peixe                      | <b>Moqueca de peixe com arroz</b><br>Alergénios: Ovo, peixe                                                           |
| Carne                      | <b>Perna de peru no forno com batata assada</b><br>Alergénios: Sulfitos                                               |
| Vegetariano                | <b>Tofu com legumes salteados com arroz</b><br>Alergénios: Glúten, soja, sulfitos                                     |

| ALMOÇO                                                                       |                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira   14.07.2025                                                   |                                                                                                                               |
| Sopa                                                                         | <b>Feijão catarino com lombardo</b><br>Alergénios: Não contém                                                                 |
| Peixe                                                                        | <b>Solha assada com arroz de ervilhas</b><br>Alergénios: Peixe                                                                |
| Carne                                                                        | <b>Strogonoff de frango com esparguete</b><br>Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo               |
| Vegetariano                                                                  | <b>Feijão branco e alheira vegetariana com arroz de ervilhas</b><br>Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo                  |
| Terça-feira   15.07.2025                                                     |                                                                                                                               |
| Sopa                                                                         | <b>Curgete com feijão-verde</b><br>Alergénios: Não contém                                                                     |
| Peixe                                                                        | <b>Massa do mar (pota e delícias do mar)</b><br>Alergénios: Moluscos, peixe, crustáceos, glúten, pode conter vestígios de ovo |
| Carne                                                                        | <b>Febra de porco grelhadas com arroz de couve</b><br>Alergénios: sulfitos                                                    |
| Vegetariano                                                                  | <b>Empadão de lentilhas e legumes</b><br>Alergénios: Sulfitos, Soja                                                           |
| Quarta-feira   16.07.2025                                                    |                                                                                                                               |
| Sopa                                                                         | <b>Nabiça</b><br>Alergénios: Não contém                                                                                       |
| Peixe                                                                        | <b>Caldeirada de peixe</b><br>Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos                                            |
| Carne                                                                        | <b>Lasanha de carne de vaca</b><br>Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, pode conter vestígios de ovo                          |
| Vegetariano                                                                  | <b>Guisado de castanha e batata</b><br>Alergénios: Glúten, sulfitos                                                           |
| Quinta-feira   17.07.2025                                                    |                                                                                                                               |
| Sopa                                                                         | <b>Espinafres</b><br>Alergénios: Não contém                                                                                   |
| Peixe                                                                        | <b>Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada</b><br>Alergénios: Peixe, glúten, leite                 |
| Carne                                                                        | <b>Bifinhos de peru em cebolada com arroz de legumes</b><br>Alergénios: Sulfitos, mostarda                                    |
| Vegetariano                                                                  | <b>Tofu em molho agri-doce com arroz</b><br>Alergénios: Soja, glúten                                                          |
| Sexta-feira   18.07.2025                                                     |                                                                                                                               |
| Sopa                                                                         | <b>Caldo verde</b><br>Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo                                                    |
| Peixe                                                                        | <b>Robalo assado com ervas aromáticas e batata</b><br>Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten                                     |
| Carne                                                                        | <b>Strogonoff de porco com cogumelos e arroz</b><br>Alergénios: Sulfitos, leite, glúten                                       |
| Vegetariano                                                                  | <b>Ratatouille</b><br>Alergénios: Soja, sulfitos                                                                              |
| <b>Sobremesa diária: Fruta   Doce   Iogurte</b><br>Alergénios: Leite, glúten |                                                                                                                               |

| JANTAR em take away        |                                                                                                                               |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira   14.07.2025 |                                                                                                                               |
| Sopa                       | <b>Feijão catarino com lombardo</b><br>Alergénios: Não contém                                                                 |
| Peixe                      | <b>Solha assada com arroz de ervilhas</b><br>Alergénios: Peixe                                                                |
| Carne                      | <b>Strogonoff de frango com esparguete</b><br>Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo               |
| Vegetariano                | <b>Feijão branco e alheira vegetariana com arroz de ervilhas</b><br>Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo                  |
| Terça-feira   15.07.2025   |                                                                                                                               |
| Sopa                       | <b>Curgete com feijão-verde</b><br>Alergénios: Não contém                                                                     |
| Peixe                      | <b>Massa do mar (pota e delícias do mar)</b><br>Alergénios: Moluscos, peixe, crustáceos, glúten, pode conter vestígios de ovo |
| Carne                      | <b>Febra de porco grelhadas com arroz de couve</b><br>Alergénios: sulfitos                                                    |
| Vegetariano                | <b>Empadão de lentilhas e legumes</b><br>Alergénios: Sulfitos, Soja                                                           |
| Quarta-feira   16.07.2025  |                                                                                                                               |
| Sopa                       | <b>Nabiça</b><br>Alergénios: Não contém                                                                                       |
| Peixe                      | <b>Caldeirada de peixe</b><br>Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos                                            |
| Carne                      | <b>Lasanha de carne de vaca</b><br>Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, pode conter vestígios de ovo                          |
| Vegetariano                | <b>Guisado de castanha e batata</b><br>Alergénios: Glúten, sulfitos                                                           |
| Quinta-feira   17.07.2025  |                                                                                                                               |
| Sopa                       | <b>Espinafres</b><br>Alergénios: Não contém                                                                                   |
| Peixe                      | <b>Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada</b><br>Alergénios: Peixe, glúten, leite                 |
| Carne                      | <b>Bifinhos de peru em cebolada com arroz de legumes</b><br>Alergénios: Sulfitos, mostarda                                    |
| Vegetariano                | <b>Tofu em molho agri-doce com arroz</b><br>Alergénios: Soja, glúten                                                          |
| Sexta-feira   18.07.2025   |                                                                                                                               |
| Sopa                       | <b>Caldo verde</b><br>Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo                                                    |
| Peixe                      | <b>Robalo assado com ervas aromáticas e batata</b><br>Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten                                     |
| Carne                      | <b>Strogonoff de porco com cogumelos e arroz</b><br>Alergénios: Sulfitos, leite, glúten                                       |
| Vegetariano                | <b>Ratatouille</b><br>Alergénios: Soja, sulfitos                                                                              |