

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

ALMOÇO
Segunda-feira | 21.07.2025

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Empadão de soja com legumes Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija

Terça-feira | 22.07.2025

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, glúten
Carne	
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira | 23.07.2025

Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Solha frita com arroz de tomate Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	
Vegetariano	Fusilli com beringela e feijão encarnado Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira | 24.07.2025

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos, leite e ovo
Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten

Sexta-feira | 25.07.2025

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos
Carne	
Vegetariano	Massa siciliana (lentilhas, tomate e azeitonas) 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 | 21.07.2025

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Febras de cebolada com esparguete Alergénios: Sulfitos, mostarda, leite, glúten
Vegetariano	Salada de quinoa e legumes Alergénios: Sulfitos

Terça-feira | 22.07.2025

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 23.07.2025

Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	
Carne	Frango assado no forno com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Broa com cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos

Quinta-feira | 24.07.2025

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Empadão com lascas de peixe Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, crustáceos e ovo
Carne	
Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Soja

Sexta-feira | 25.07.2025

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Strogonoff de frango com cogumelos e fusilli Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Vegetariano	Fava com chouriço/alheira (vegetariana) com arroz Alergénios: Sulfitos, aipo

EMENTA
ALMOÇO
Segunda-feira | 28.07.2025

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Jardineira de aves Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	Caldeirada de feijão preto com legumes (pimento e couve-flor) Alergénios: Sulfitos,

Terça-feira | 29.07.2025

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Feijoada de moluscos com arroz Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja
Carne	
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 30.07.2025

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Perna de peru à padeiro com batatinha assada Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira | 31.07.2025

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Cavala assada com molho de limão e ervas com batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	
Vegetariano	Mista de Grão Alergénios: Sulfitos, glúten

Sexta-feira | 01.08.2025

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Strogonoff de peru com arroz Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR
Segunda-feira | 28.07.2025

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Potas à lagareiro com batata a murro e esparregado de espinafres Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	
Vegetariano	Beringela recheada com batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Terça-feira | 29.07.2025

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Arroz Chao Chao de frango e legumes Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo.
Vegetariano	Rebentos de soja com cogumelos e tofu salteados com arroz alegre Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira | 30.07.2025

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	
Vegetariano	Cozido vegetariano à portuguesa Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Quinta-feira | 31.07.2025

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	
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 Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.

Sexta-feira | 01.08.2025

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	
Vegetariano	Fricassé de legumes e feijão com batata Alergénios: Sulfitos

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

ALMOÇO
Segunda-feira | 04.08.2025

Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada cozida com batata e brócolos Alergénios: Peixe, ovo
Carne	
Vegetariano	Jardineira de favas Alergénios: Sulfitos

Terça-feira | 05.08.2025

Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Esparguete á bolonhesa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quarta-feira | 06.08.2025

Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Red-fish em cama de grão e broa Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quinta-feira | 07.08.2025

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e milho) esparguete primavera Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo.
Vegetariano	Salteado de legumes, grão e abacaxi com esparguete primavera Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

Sexta-feira | 08.08.2025

Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Solha frita com salada de feijão-frade Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, ovo
Carne	
Vegetariano	Assado de lentilhas e legumes em crosta de broa com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten

JANTAR
Segunda-feira | 04.08.2025

Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Empadão de carne de vaca (com arroz) Alergénios: Sulfitos, ovo
Vegetariano	Batata-doce com castanha e grão Alergénios: Sulfitos

Terça-feira | 05.08.2025

Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de moluscos à malandrinho (pota) Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	
Vegetariano	Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona) Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 06.08.2025

Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	
Carne	Perna de frango assada no forno com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Lasanha vegetariana Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira | 07.08.2025

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Salmão assado com batata no forno Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	
Vegetariano	Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas) Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira | 08.08.2025

Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Perna de peru com castanhas e batata assada Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu com legumes salteados com arroz Alergénios: Glúten, soja, sulfitos