

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

21ALMOÇO

Segunda-feira 23.06.2025	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco com natas Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	Fritada de porco com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	Salada de quinoa e legumes Alergénios: Sulfitos
Terça-feira 24.06.2025	
Sopa	Feijão com hortalíça Alergénios: Não contém
Peixe	Solha à delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
Carne	Perna de peru assada com massa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quarta-feira 25.06.2025	
Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Pescada mediterrânica com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos
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 26.06.2025	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Empadão com lascas de peixe Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, crustáceos e ovo
Carne	Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Alergénio: Sulfitos
Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Soja
Sexta-feira 27.06.2025	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de vaca com cogumelos e fusilli Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Vegetariano	Fava com chouriço/alheira (vegetariana) com arroz Alergénios: Sulfitos, aipo, soja, glúten

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR

Segunda-feira 23.06.2025	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, moluscos
Carne	Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Empadão de soja com legumes Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija
Terça-feira 24.06.2025	
Sopa	Feijão com hortalíça Alergénios: Não contém
Peixe	Abrótea no forno com migas de espinafres Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira 25.06.2025	
Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Solha frita com salada russa Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	Pá de porco estufada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Fusilli com beringela e feijão encarnado Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira 26.06.2025	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten
Sexta-feira 27.06.2025	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos
Carne	Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Massa siciliana (lentilhas, tomate e azeitonas) Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

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

ALMOÇO

Segunda-feira 30.06.2025	
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 arroz Alergénios: Soja, sulfitos, mostarda, pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
Vegetariano	Beringela recheada com batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Terça-feira 01.07.2025	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
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 02.07.2025	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	Costeleta de porco de cebolada com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Cozido vegetariano à portuguesa Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Quinta-feira 03.07.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Solha frita com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten e 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: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.
Sexta-feira 04.07.2025	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Rojões (porco) estufados com arroz cenoura Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	Fricassé de legumes e feijão com batata Alergénios: Sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte
Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira 30.06.2025	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes com broa e arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	Jardineira de aves Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	Caldeirada de feijão preto com legumes (pimento e couve-flor) Alergénios: Sulfitos,
Terça-feira 01.07.2025	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Carne de porco no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira 02.07.2025	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada grelhado com batata a murro Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de peru com arroz Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira 03.07.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Cavala assada com molho de limão e ervas com batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Arroz à Valenciana Alergénios: Sulfitos vestígios de leite e soja
Vegetariano	Mista de Grão Alergénios: Sulfitos, glúten
Sexta-feira 04.07.2025	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Feijoada de moluscos com arroz Alergénios: moluscos, leite, sulfitos, soja
Carne	Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Sulfitos, glúten, leite, pode conter vestígios e ovo
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

EMENTA

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

ALMOÇO

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

JANTAR

Segunda-feira 07.07.2025	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada cozida com batata, com brócolos Alergénios: Peixe, ovo
Carne	Fritada de porco com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Jardineira de favas Alergénios: Sulfitos
Terça-feira 08.07.2025	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
Carne	Bolonhesa de aves Alergénios: Leite, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quarta-feira 09.07.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes panados com arroz de tomate Peixe, ovo, leite, glúten
Carne	Peru estufado com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quinta-feira 10.07.2025	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco à Brás Alergénios: Peixe, leite, ovo, glúten
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 11.07.2025	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Solha frita com salada de feijão-frade Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, ovo
Carne	Massa à carbonara Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, soja, ovo
Vegetariano	Assado de lentilhas e legumes em crosta de broa com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos

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 14.07.2025	
Sopa	Feijão catarino com lombardo 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 15.07.2025	
Sopa	Curgete com feijão-verde 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 16.07.2025	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos
Carne	Lasanha de carne de vaca Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Guisado de castanha e batata Alergénios: Glúten, sulfitos

Quinta-feira 17.07.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	Bifinhos de peru em cebolada com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, mostarda
Vegetariano	Tofu em molho agri-doce com arroz Alergénios: Soja, glúten

Sexta-feira 18.07.2025	
Sopa	Caldo verde Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Peixe	Robalo assado com ervas aromáticas e batata Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Strogonoff de porco com cogumelos e arroz Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	Ratatouille Alergénios: Soja, sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte
Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira 14.07.2025	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos.
Carne	Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten
Vegetariano	Chili vegetariano com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos

Terça-feira 15.07.2025	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	Rancho à Portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Rancho vegetariano Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

Quarta-feira 16.07.2025	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada frito com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Perna de peru com ervas aromáticas e batata Alergénios: Sulfitos, leite, mostarda
Vegetariano	Caçarola de legumes Alergénios: Sulfitos, glúten

Quinta-feira 17.07.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Massada de peixe Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo.
Carne	Frango assado com arroz Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Massa à carbonara vegetariana Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios de ovo

Sexta-feira 18.07.2025	
Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Peixe	Pescada à Zé do pipo Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Carne	Arroz de peru à antiga Alergénios: Soja, sulfitos,
Vegetariano	Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos, glúten