

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

**21ALMOÇO****Segunda-feira | 23.06.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Paloco com natas</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten
<b>Carne</b>	<b>Fritada de porco com arroz de feijão</b> Alergénios: Sulfitos, leite, soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Salada de quinoa e legumes</b> Alergénios: Sulfitos

**Terça-feira | 24.06.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha à delícia com batata assada</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Perna de peru assada com massa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

**Quarta-feira | 25.06.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
<b>Peixe</b>	<b>Pescada mediterrânica com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Frango assado no forno com puré de batata</b> Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Broa com cogumelos e arroz de tomate</b> Alergénios: Glúten, sulfitos

**Quinta-feira | 26.06.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Empadão com lascas de peixe</b> Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, crustáceos e ovo
<b>Carne</b>	<b>Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes</b> Alergénio: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Tachinho de soja com alecrim</b> Alergénios: Soja

**Sexta-feira | 27.06.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de vaca com cogumelos e fusilli</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Fava com chouriço/alheira (vegetariana) com arroz</b> 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**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Paloco com natas</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten
<b>Carne</b>	<b>Fritada de porco com arroz de feijão</b> Alergénios: Sulfitos, leite, soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Salada de quinoa e legumes</b> Alergénios: Sulfitos

**Terça-feira | 24.06.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha à delícia com batata assada</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Perna de peru assada com massa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

**Quarta-feira | 25.06.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
<b>Peixe</b>	<b>Pescada mediterrânica com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Frango assado no forno com puré de batata</b> Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Broa com cogumelos e arroz de tomate</b> Alergénios: Glúten, sulfitos

**Quinta-feira | 26.06.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Empadão com lascas de peixe</b> Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, crustáceos e ovo
<b>Carne</b>	<b>Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes</b> Alergénio: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Tachinho de soja com alecrim</b> Alergénios: Soja

**Sexta-feira | 27.06.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de vaca com cogumelos e fusilli</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Fava com chouriço/alheira (vegetariana) com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, aipo, soja, glúten

(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** **Red-fish no forno com batata**  
Alergénios: Peixe, sulfitos**Vegetariano** **Beringela recheada com batata a murro**  
Alergénios: Sulfitos, soja, glúten**Terça-feira | 01.07.2025****Sopa** **Lombardo**  
Alergénios: Não contém**Carne** **Arroz Chao Chao de frango e legumes**  
Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo.**Vegetariano** **Ervilhas estufadas com salsicha de soja**  
Alergénios: Sulfitos, soja, glúten**Quarta-feira | 02.07.2025****Sopa** **Curgete e feijão-verde**  
Alergénios: Não contém**Peixe** **Filetes panados com arroz de ervilhas**  
Alergénios: Peixe, glúten, ovo**Vegetariano** **Cozido vegetariano à portuguesa**  
Alergénios: Sulfitos, soja, glúten**Quinta-feira | 03.07.2025****Sopa** **Espinafres**  
Alergénios: Não contém**Carne** **Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida)**  
Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo**Vegetariano** **Jardineira de soja**  
Alergénios: Soja**Sexta-feira | 04.07.2025****Sopa** **Feijão branco com repolho**  
Alergénios: Não contém**Peixe** **Sardinha assada com batata cozida**  
Alergénios: Peixe**Vegetariano** **Fricassé de legumes e feijão com batata**  
Alergénios: Sulfitos**Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte**

Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR em take away****Segunda-feira | 30.06.2025****Sopa** **Legumes**  
Alergénios: Não contém**Peixe**  
Alergénios: Peixe, sulfitos**Hambúrgueres de aves com arroz**

Alergénios: Soja, glúten, sulfitos

**Vegetariano** **Beringela recheada com batata a murro**  
Alergénios: Sulfitos, soja, glúten**Terça-feira | 01.07.2025****Sopa** **Lombardo**  
Alergénios: Não contém**Carne** **Arroz Chao Chao de frango e legumes**  
Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo.**Vegetariano** **Ervilhas estufadas com salsicha de soja**  
Alergénios: Sulfitos, soja, glúten**Quarta-feira | 02.07.2025****Sopa** **Curgete e feijão-verde**  
Alergénios: Não contém**Peixe** **Arroz de peixe**  
Alergénios: Peixe**Vegetariano** **Cozido vegetariano à portuguesa**  
Alergénios: Sulfitos, soja, glúten**Quinta-feira | 03.07.2025****Sopa** **Espinafres**  
Alergénios: Não contém**Carne** **Fritada de peru com massa**  
Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo**Vegetariano** **Jardineira de soja**  
Alergénios: Soja**Sexta-feira | 04.07.2025****Sopa** **Feijão branco com repolho**  
Alergénios: Não contém**Peixe** **Sardinha assada com batata cozida**  
Alergénios: Peixe**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 | 07.07.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha frita com feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos

<b>Vegetariano</b>	<b>Batata-doce com castanha e grão</b> Alergénios: Sulfitos
--------------------	--

**Terça-feira | 08.07.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
-------------	---

<b>Carne</b>	<b>Jardineira</b> Alergénios: Leite, sulfitos
--------------	--

<b>Vegetariano</b>	<b>Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona)</b> Alergénios: Sulfitos
--------------------	---

**Quarta-feira | 09.07.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
-------------	--

<b>Peixe</b>	<b>Arroz de tamboril</b> Alergénios: Peixe, glúten
--------------	---

<b>Vegetariano</b>	<b>Lasanha vegetariana</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo
--------------------	--

**Quinta-feira | 10.07.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
-------------	---

<b>Peixe</b>	<b>Atum com salada russa</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
--------------	--

<b>Vegetariano</b>	<b>Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas)</b> Alergénios: Sulfitos
--------------------	--

**Sexta-feira | 11.07.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
-------------	---

<b>Carne</b>	<b>Perna de peru no forno com batata assada</b> Alergénios: Sulfitos
--------------	---

<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu com legumes salteados com arroz</b> 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**

<b>Sopa</b>	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha frita com feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos

<b>Vegetariano</b>	<b>Batata-doce com castanha e grão</b> Alergénios: Sulfitos
--------------------	--

**Terça-feira | 08.07.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
-------------	---

<b>Carne</b>	<b>Jardineira</b> Alergénios: Leite, sulfitos
--------------	--

<b>Vegetariano</b>	<b>Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona)</b> Alergénios: Sulfitos
--------------------	---

**Quarta-feira | 09.07.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
-------------	--

<b>Peixe</b>	<b>Arroz de tamboril</b> Alergénios: Peixe, glúten
--------------	---

<b>Vegetariano</b>	<b>Lasanha vegetariana</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo
--------------------	--

**Quinta-feira | 10.07.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
-------------	---

<b>Peixe</b>	<b>Atum com salada russa</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
--------------	--

<b>Vegetariano</b>	<b>Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas)</b> Alergénios: Sulfitos
--------------------	--

**Sexta-feira | 11.07.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
-------------	---

<b>Carne</b>	<b>Perna de peru no forno com batata assada</b> Alergénios: Sulfitos
--------------	---

<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu com legumes salteados com arroz</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos
--------------------	---

## ALMOÇO

Segunda-feira | 14.07.2025

Sopa	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Solha assada com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe

Vegetariano	<b>Feijão branco e alheira vegetariana com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo
-------------	--

Terça-feira | 15.07.2025

Sopa	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
------	---

Carne	<b>Frango no forno com batata</b> Alergénios: sulfitos
-------	---

Vegetariano	<b>Empadão de lentilhas e legumes</b> Alergénios: Sulfitos, Soja
-------------	---

Quarta-feira | 16.07.2025

Sopa	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
------	---

Peixe	<b>Caldeirada de peixe</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos
-------	--

Vegetariano	<b>Guisado de castanha e batata</b> Alergénios: Glúten, sulfitos
-------------	---

Quinta-feira | 17.07.2025

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

Peixe	<b>Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite
-------	---

Vegetariano	<b>Tofu em molho agri-doce com arroz</b> Alergénios: Soja, glúten
-------------	--

Sexta-feira | 18.07.2025

Sopa	<b>Caldo verde</b> Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
------	--

Carne	<b>Strogonoff de frango com cogumelos e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
-------	--

Vegetariano	<b>Ratatouille</b> Alergénios: Soja, sulfitos
-------------	--

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

Alergénios: Leite, glúten

## JANTAR em take away

Segunda-feira | 14.07.2025

Sopa	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Solha assada com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe

Vegetariano	<b>Feijão branco e alheira vegetariana com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo
-------------	--

Terça-feira | 15.07.2025

Sopa	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
------	---

Carne	<b>Frango no forno com batata</b> Alergénios: sulfitos
-------	---

Vegetariano	<b>Empadão de lentilhas e legumes</b> Alergénios: Sulfitos, Soja
-------------	---

Quarta-feira | 16.07.2025

Sopa	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
------	---

Peixe	<b>Caldeirada de peixe</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos
-------	--

Vegetariano	<b>Guisado de castanha e batata</b> Alergénios: Glúten, sulfitos
-------------	---

Quinta-feira | 17.07.2025

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

Peixe	<b>Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite
-------	---

Vegetariano	<b>Tofu em molho agri-doce com arroz</b> Alergénios: Soja, glúten
-------------	--

Sexta-feira | 18.07.2025

Sopa	<b>Caldo verde</b> Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
------	--

Carne	<b>Strogonoff de frango com cogumelos e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
-------	--

Vegetariano	<b>Ratatouille</b> Alergénios: Soja, sulfitos
-------------	--