

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

ALMOÇO

Segunda-feira 25.08.2025	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de peixe Alergénios: Peixe, moluscos, sulfitos
Carne	
Vegetariano	Lasanha de grão-de-bico e legumes Alergénios: Glúten, soja
Terça-feira 26.08.2025	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Fritada de porco com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	Beringela recheada com batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Quarta-feira 27.08.2025	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Medalhões de pescada de cebolada com puré Alergénios: Peixe, glúten, ovo, leite
Carne	
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.
Quinta-feira 28.08.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Bife de peru com massa Alergénios: Glúten, sulfitos
Vegetariano	Strogonoff de soja com arroz de ervilhas Alergénios: Glúten, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija
Sexta-feira 29.08.2025	
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

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

JANTAR

Segunda-feira 25.08.2025	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Costeletas de porco com massa Alergénios: Sulfitos, glúten
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos
Terça-feira 26.08.2025	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Dourada no forno com batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	
Vegetariano	Caldeirada de feijão preto com legumes (pimento e couve-flor) Alergénios: Sulfitos,
Quarta-feira 27.08.2025	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Lasanha de peru Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, soja
Vegetariano	Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira 28.08.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Perca à lagareiro com batata a murro Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	
Vegetariano	Tofu espiritual Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, tremçoço
Sexta-feira 29.08.2025	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	
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

Semana de 01 a 05 de setembro de 2025 (7)

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

ALMOÇO

Segunda-feira 01.09.2025	
Sopa	Hortalíça Alergénios: Não contém
Peixe	Marmotas fritas com feijão-frade Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Carne	Empadão de carne de vaca (com arroz) Alergénios: Ovo, leite, sulfitos
Vegetariano	Tofu à gomes de sá Alergénios: Glúten, soja, frutos de casca rija, aipo, mostarda e tremoço
Terça-feira 02.09.2025	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Perna de porco estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Carbonara de cogumelos e soja com esparguete Alergénios: Glúten, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija
Quarta-feira 03.09.2025	
Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Abrótea estufada com migas de nabiça Alergénios: Peixe, glúten
Carne	Perna de frango assada com esparguete e ervilhas Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Grão-de-bico à brás Alergénios: Pode conter vestígios de glúten
Quinta-feira 04.09.2025	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Leite
Vegetariano	Lasanha vegetariana Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Sexta-feira 05.09.2025	
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 (cenoura, brócolos e pimento) com arroz Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

JANTAR

Segunda-feira 01.09.2025	
Sopa	Hortalíça Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada cozida com batata e brócolos Alergénios: Peixe, ovo
Carne	Fritada de porco com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Jardineira de favas Alergénios: Sulfitos
Terça-feira 02.09.2025	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
Carne	Esparguete à bolonhesa, com brócolos Alergénios: Leite, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quarta-feira 03.09.2025	
Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Red fish em cama de grão e broa Peixe, ovo, leite, glúten
Carne	Peru estufado com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quinta-feira 04.09.2025	
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 grão, curgete, cogumelos e abacaxi com esparguete primavera Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sexta-feira 05.09.2025	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Solha frita com salada de feijão-frade Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, ovo
Carne	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Assado de lentilhas e legumes em crosta de broa com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | logurte

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 08.09.2025	
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 09.09.2025	
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 10.09.2025	
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	Massa cremosa com grão-de-bico e legumes Alergénios: Glúten, soja
Quinta-feira 11.09.2025	
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 12.09.2025	
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	Feijoada de legumes e cogumelos Alergénios: não contém

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira 08.09.2025	
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 de feijão vermelho e soja com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, soja
Terça-feira 09.09.2025	
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 da Horta com massa macarronete Alergénios: Glúten, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija
Quarta-feira 10.09.2025	
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 11.09.2025	
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	Strogonoff de Soja com arroz Alergénios: Glúten, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija
Sexta-feira 12.09.2025	
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