

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

**ALMOÇO****JANTAR****Segunda-feira | 25.08.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Arroz de peixe</b> Alergénios: Peixe, moluscos, sulfitos
<b>Carne</b>	
<b>Vegetariano</b>	<b>Lasanha de grão-de-bico e legumes</b> Alergénios: Glúten, soja

**Segunda-feira | 25.08.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	
<b>Carne</b>	<b>Costeletas de porco com massa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijoada de cogumelos com arroz</b> Alergénios: Sulfitos

**Terça-feira | 26.08.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	
<b>Carne</b>	<b>Fritada de porco com arroz de feijão</b> Alergénios: Sulfitos, soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Beringela recheada com batata a murro</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

**Terça-feira | 26.08.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Dourada no forno com batata assada</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	
<b>Vegetariano</b>	<b>Caldeirada de feijão preto com legumes (pimento e couve-flor)</b> Alergénios: Sulfitos,

**Quarta-feira | 27.08.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Medalhões de pescada de cebolada com puré</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo, leite
<b>Carne</b>	
<b>Vegetariano</b>	<b>Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.

**Quarta-feira | 27.08.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	
<b>Carne</b>	<b>Lasanha de peru</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Soja à bolonhesa com esparguete</b> Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

**Quinta-feira | 28.08.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	
<b>Carne</b>	<b>Bife de peru com massa</b> Alergénios: Glúten, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Strogonoff de soja com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Glúten, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija

**Quinta-feira | 28.08.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Perca à lagareiro com batata a murro</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu espiritual</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, tremçoço

**Sexta-feira | 29.08.2025**

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

**Sexta-feira | 29.08.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	
<b>Carne</b>	<b>Peru assado com molho de laranja e esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, leite, pode conter vestígios e ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan de cebolada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

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

Alergénios: Leite, glúten

**EMENTA**

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

**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 01.09.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Marmotas fritas com feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Empadão de carne de vaca (com arroz)</b> Alergénios: Ovo, leite, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu à gomes de sá</b> Alergénios: Glúten, soja, frutos de casca rija, aipo, mostarda e tremçoço

**Terça-feira | 02.09.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Perna de porco estufada com puré</b> Alergénios: Leite, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Carbonara de cogumelos e soja com esparguete</b> Alergénios: Glúten, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija

**Quarta-feira | 03.09.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
<b>Peixe</b>	<b>Abrótea estufada com migas de nabiça</b> Alergénios: Peixe, glúten
<b>Carne</b>	<b>Perna de frango assada com esparguete e ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Grão-de-bico à brás</b> Alergénios: Pode conter vestígios de glúten

**Quinta-feira | 04.09.2025**

<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>Carne</b>	<b>Bife de porco à café com arroz de alho</b> Alergénios: Leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Lasanha vegetariana</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

**Sexta-feira | 05.09.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Moqueca de peixe com arroz</b> Alergénios: Ovo, peixe
<b>Carne</b>	<b>Perna de peru no forno com batata assada</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu com legumes salteados (cenoura, brócolos e pimento) com arroz</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

**JANTAR**
**Segunda-feira | 01.09.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Pescada cozida com batata e brócolos</b> Alergénios: Peixe, ovo
<b>Carne</b>	<b>Fritada de porco com arroz</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Jardineira de favas</b> Alergénios: Sulfitos

**Terça-feira | 02.09.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Lasanha de peixe e frutos do mar</b> Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
<b>Carne</b>	<b>Esparguete à bolonhesa, com brócolos</b> Alergénios: Leite, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijão branco e alheira vegetariana com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

**Quarta-feira | 03.09.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
<b>Peixe</b>	<b>Red fish em cama de grão e broa</b> Peixe, ovo, leite, glúten
<b>Carne</b>	<b>Peru estufado com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

**Quinta-feira | 04.09.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Paloco à Brás</b> Alergénios: Peixe, leite, ovo, glúten
<b>Carne</b>	<b>Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e milho) esparguete primavera</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Salteado grão, curgete, cogumelos e abacaxi com esparguete primavera</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

**Sexta-feira | 05.09.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha frita com salada de feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, ovo
<b>Carne</b>	<b>Carne de vaca estufada com arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Assado de lentilhas e legumes em crosta de broa com arroz de cenoura</b> 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   08.09.2025	
Sopa	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Solha assada com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Strogonoff de frango com esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Feijão branco e alheira vegetal com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Glúten, sulfitos
Terça-feira   09.09.2025	
Sopa	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Massa do mar (pota e delícias do mar)</b> Alergénios: Moluscos, peixe, crustáceos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Carne	<b>Febra de porco grelhadas com arroz de couve</b> Alergénios: sulfitos
Vegetariano	<b>Empadão de lentilhas e legumes</b> Alergénios: Sulfitos, Soja
Quarta-feira   10.09.2025	
Sopa	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Caldeirada de peixe</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos
Carne	<b>Lasanha de carne de vaca</b> Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Massa cremosa com grão-de-bico e legumes</b> Alergénios: Glúten, soja
Quinta-feira   11.09.2025	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	<b>Bifinhos de peru em cebolada com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos, mostarda
Vegetariano	<b>Tofu em molho agri-doce com arroz</b> Alergénios: Soja, glúten
Sexta-feira   12.09.2025	
Sopa	<b>Caldo verde</b> Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Peixe	<b>Robalo assado com ervas aromáticas e batata</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	<b>Strogonoff de porco com cogumelos e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	<b>Feijoada de cogumelos e legumes</b> Alergénios: não contém

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

Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR**

Segunda-feira   08.09.2025	
Sopa	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos.
Carne	<b>Carne de porco à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
Vegetariano	<b>Chili de feijão-vermelho e soja com arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Terça-feira   09.09.2025	
Sopa	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Bacalhau com natas</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	<b>Rancho à Portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Rancho da Horta com massa macarronete</b> Alergénios: Glúten, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija
Quarta-feira   10.09.2025	
Sopa	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Peixe-espada frito com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	<b>Perna de peru com ervas aromáticas e batata</b> Alergénios: Sulfitos, leite, mostarda
Vegetariano	<b>Caçarola de feijão-encarnado e abóbora</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
Quinta-feira   11.09.2025	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Massada de peixe</b> Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo.
Carne	<b>Frango assado com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	<b>Strogonoff de Soja com arroz</b> Alergénios: Glúten, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija
Sexta-feira   12.09.2025	
Sopa	<b>Caldo verde</b> Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja
Peixe	<b>Pescada à Zé do pipo</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Carne	<b>Arroz de peru à antiga</b> Alergénios: Soja, sulfitos,
Vegetariano	<b>Seitan à Brás</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten