

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	Hortaliça 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	Arroz de moluscos à mandrinhão (pota) Alergénios: Moluscos, 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 com arroz Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

JANTAR

Segunda-feira 01.09.2025	
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 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 de 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 | 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	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 vegetal com arroz de ervilhas Alergénios: Glúten, sulfitos

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 agridoce 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 feijão-encarnado e 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