

**EMENTA**

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

**ALMOÇO**

Segunda-feira   01.09.2025	
Sopa	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Marmotas fritas com feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Carne	<b>Empadão de carne de vaca (com arroz)</b> Alergénios: Ovo, leite, sulfitos
Vegetariano	<b>Batata-doce com castanha e grão</b> Alergénios: Sulfitos
Terça-feira   02.09.2025	
Sopa	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Arroz de moluscos à malandrinho (pota)</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	<b>Perna de porco, estufada com puré</b> Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	<b>Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona)</b> Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira   03.09.2025	
Sopa	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	<b>Abrótea estufada com migas de nabiça</b> Alergénios: Peixe, glúten
Carne	
Vegetariano	<b>Lasanha vegetariana</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira   04.09.2025	
Sopa	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	<b>Bife de porco à café com arroz de alho</b> Alergénios: Leite
Vegetariano	<b>Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas)</b> Alergénios: Sulfitos
Sexta-feira   05.09.2025	
Sopa	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Moqueca de peixe com arroz</b> Alergénios: Ovo, peixe
Carne	
Vegetariano	<b>Tofu com legumes salteados com arroz</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

**JANTAR**

Segunda-feira   01.09.2025	
Sopa	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Paloco à Brás</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	
Vegetariano	<b>Seitan à Brás</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Terça-feira   02.09.2025	
Sopa	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	<b>Hambúrguer de aves com arroz de cenoura</b> Alergénios: Soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite
Vegetariano	<b>Hambúrguer vegetariano com arroz de cenoura</b> Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.
Quarta-feira   03.09.2025	
Sopa	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	<b>Arroz de tamboril</b> Alergénios: Peixe, moluscos
Carne	
Vegetariano	<b>Tachinho de soja com alecrim</b> Alergénios: Soja
Quinta-feira   04.09.2025	
Sopa	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	<b>Massa de peru com cogumelos gratinados no forno</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Fusilli com beringela e feijão encarnado</b> Alergénios: Glúten, sulfitos,
Sexta-feira   05.09.2025	
Sopa	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Solha gratinada com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, leite
Carne	
Vegetariano	<b>Feijão branco e alheira vegetariana com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

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

Alergénios: Leite, glúten

\*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

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

**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 08.09.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha assada com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de frango com esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijão branco e alheira vegetal com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Glúten, sulfitos

**Terça-feira | 09.09.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Massa do mar (pota e delícias do mar)</b> Alergénios: Moluscos, peixe, crustáceos, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Carne</b>	<b>Febra de porco grelhadas com arroz de couve</b> Alergénios: sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Empadão de lentilhas e legumes</b> Alergénios: Sulfitos, Soja

**Quarta-feira | 10.09.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Caldeirada de peixe</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos
<b>Carne</b>	<b>Lasanha de carne de vaca</b> Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Massa cremosa com grão-de-bico e legumes</b> Alergénios: Glúten, soja

**Quinta-feira | 11.09.2025**

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

**Sexta-feira | 12.09.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Caldo verde</b> Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
<b>Peixe</b>	<b>Robalo assado com ervas aromáticas e batata</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de porco com cogumelos e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijoada de legumes e cogumelos</b> Alergénios: não contém

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

Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR em take away**
**Segunda-feira | 08.09.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha assada com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de frango com esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijão branco e alheira vegetal com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Glúten, sulfitos

**Terça-feira | 09.09.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Massa do mar (pota e delícias do mar)</b> Alergénios: Moluscos, peixe, crustáceos, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Carne</b>	<b>Febra de porco grelhada com arroz de couve</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Empadão de lentilhas e legumes</b> Alergénios: Sulfitos, Soja

**Quarta-feira | 10.09.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Caldeirada de peixe</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos
<b>Carne</b>	<b>Lasanha de carne de vaca</b> Alergénios: Glúten, leite, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Massa cremosa com grão-de-bico e legumes</b> Alergénios: Glúten, soja

**Quinta-feira | 11.09.2025**

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

**Sexta-feira | 12.09.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Caldo verde</b> Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
<b>Peixe</b>	<b>Robalo assado com ervas aromáticas e batata</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de porco com cogumelos e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijoada de legumes e cogumelos</b> Alergénios: não contém