

EMENTA
(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)
ALMOÇO
JANTAR em take away

Segunda-feira 01.09.2025	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau assado com batata Alergénios: Peixe,
Carne	
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá Alergénios: Sulfitos
Terça-feira 02.09.2025	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de tamboril Alergénios: Moluscos, sulfitos
Vegetariano	
Vegetariano	Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona) Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira 03.09.2025	
Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	
Carne	Bifes de frango com cogumelos e arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Grão-de-bico à brás Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Quinta-feira 04.09.2025	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Vegetariano	
Vegetariano	Lasanha vegetariana Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo
Sexta-feira 05.09.2025	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Moqueca de peixe com arroz Alergénios: Ovo, peixe
Vegetariano	
Vegetariano	Salada de quinoa e legumes Alergénios: soja, sulfitos

Segunda-feira 01.09.2025	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau assado com batata Alergénios: Peixe,
Vegetariano	
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá Alergénios: Sulfitos
Terça-feira 02.09.2025	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz tamboril Alergénios: Moluscos, sulfitos
Vegetariano	
Vegetariano	Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona) Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira 03.09.2025	
Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Carne	
Carne	Bifes de frango com cogumelos e arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Grão-de-bico à brás Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Quinta-feira 04.09.2025	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Vegetariano	
Vegetariano	Lasanha vegetariana Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo
Sexta-feira 05.09.2025	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Moqueca de peixe com arroz Alergénios: Ovo, peixe
Vegetariano	
Vegetariano	Salada de quinoa e legumes Alergénios: soja, sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

EMENTA

(a 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 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 cogumelos e legumes Alergénios: não contém

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR em take away

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 grelhada 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