

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

1ALMOÇO

Segunda-feira 13.10.2025	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco com natas Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	Fritada de porco com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	Salada de quinoa e feijão-preto Alergénios: Sulfitos, soja
Terça-feira 14.10.2025	
Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Solha à delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
Carne	Perna de peru assada com massa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quarta-feira 15.10.2025	
Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Pescada mediterrânica com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Frango assado no forno com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Broa com cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos
Quinta-feira 16.10.2025	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Salmão assado com legumes e batata assada Alergénios: Peixe
Carne	Chilli de frango com arroz Alergénio: Sulfitos
Vegetariano	Quinoa à mexicana com Seitan Alergénios: Soja, glúten
Sexta-feira 17.10.2025	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de frango com cogumelos e fusilli Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Vegetariano	Fava com alheira vegetariana e arroz Alergénios: Sulfitos, aipo, soja, glúten

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR em Take a way

Segunda-feira 13.10.2025	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco com natas Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	Fritada de porco com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	Salada de quinoa e feijão-preto Alergénios: Sulfitos, soja
Terça-feira 14.10.2025	
Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Solha à delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
Carne	Perna de peru assada com massa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quarta-feira 15.10.2025	
Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Pescada mediterrânica com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Frango assado no forno com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Broa com cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos
Quinta-feira 16.10.2025	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Salmão assado com legumes e batata assada Alergénios: Peixe
Carne	Chilli de frango com arroz Alergénio: Sulfitos
Vegetariano	Quinoa à mexicana com Seitan Alergénios: Soja, glúten
Sexta-feira 17.10.2025	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de frango com cogumelos e fusilli Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Vegetariano	Fava com alheira vegetariana e arroz Alergénios: Sulfitos, aipo, soja, glúten

ALMOÇO

Segunda-feira | 20.10.2025

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Potas à lagareiro com batata a murro Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	Hambúrguer de vaca com molho de mostarda e cogumelos com arroz Alergénios: Soja, sulfitos, mostarda, pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
Vegetariano	Beringela recheada com tofu e batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Terça-feira | 21.10.2025

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Arroz Chao Chao de frango e legumes Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo.
Vegetariano	Tofu salteado com rebentos de soja e cogumelos e arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira | 22.10.2025

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	Costeleta de porco de cebolada com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Caldeirada de feijão preto com pimento e couve-flor Alergénios: Sulfitos, soja,

Quinta-feira | 23.10.2025

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo
Carne	Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.

Sexta-feira | 24.10.2025

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Rojões de porco estufados com arroz cenoura Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	Fricassé de feijão-catarino com batata Alergénios: Sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR em Take a way

Segunda-feira | 20.10.2025

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Potas à lagareiro com batata a murro Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	Hambúrguer de vaca com molho de mostarda e cogumelos com arroz Alergénios: Soja, sulfitos, mostarda, pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
Vegetariano	Beringela recheada com tofu e batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Terça-feira | 21.10.2025

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Arroz Chao Chao de frango e legumes Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo.
Vegetariano	Tofu salteado com rebentos de soja e cogumelos e arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira | 22.10.2025

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	Costeleta de porco de cebolada com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Caldeirada de feijão preto com pimento e couve-flor Alergénios: Sulfitos, soja,

Quinta-feira | 23.10.2025

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo
Carne	Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.

Sexta-feira | 24.10.2025

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Rojões de porco estufados com arroz cenoura Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	Fricassé de feijão-catarino com batata Alergénios: Sulfitos

EMENTA

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

ALMOÇO

Segunda-feira 27.10.2025	
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	Caril de lentilhas com arroz Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija
Terça-feira 28.10.2025	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de moluscos à malandrinho (pota) Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	Perna de porco, estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona) Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira 29.10.2025	
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	Lasanha de grão e legumes (alho-francês, curgete e espinafres) Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira 30.10.2025	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Salmão assado com batata no forno Alergénios: Peixe, sulfitos,
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Leite
Vegetariano	Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas) Alergénios: Sulfitos
Sexta-feira 31.10.2025	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Moqueca de peixe (pescada) 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

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR em Take a way

Segunda-feira 27.10.2025	
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	Caril de lentilhas com arroz Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija
Terça-feira 28.10.2025	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de moluscos à malandrinho (pota) Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	Perna de porco, estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona) Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira 29.10.2025	
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	Lasanha de grão e legumes (alho-francês, curgete e espinafres) Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira 30.10.2025	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Salmão assado com batata no forno Alergénios: Peixe, sulfitos,
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Leite
Vegetariano	Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas) Alergénios: Sulfitos
Sexta-feira 31.10.2025	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Moqueca de peixe (pescada) 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

EMENTA

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

ALMOÇO	
Segunda-feira 03.11.2025	
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 04.11.2025	
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 Alergénios: Sulfitos, Soja
Quarta-feira 05.11.2025	
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	Guisado de castanha e batata Alergénios: Glúten, sulfitos
Quinta-feira 06.11.2025	
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 07.11.2025	
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	Ratatouille com cogumelos e tofu Alergénios: Soja, sulfitos
Sobremesa diária: Fruta Doce Iogurte	
Alergénios: Leite, glúten	

JANTAR em Take a way	
Segunda-feira 03.11.2025	
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 04.11.2025	
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 Alergénios: Sulfitos, Soja
Quarta-feira 05.11.2025	
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	Guisado de castanha e batata Alergénios: Glúten, sulfitos
Quinta-feira 06.11.2025	
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 07.11.2025	
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	Ratatouille com cogumelos e tofu Alergénios: Soja, sulfitos