

*(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)***ALMOÇO****Segunda-feira | 08.12.2025**

Terça-feira | 09.12.2025

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes gratinados com broa e batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
Carne	Espetada de peru assada com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quarta-feira | 10.12.2025

Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Filetes panados com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, ovo
Carne	Almôndegas de vaca com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, ovo, soja
Vegetariano	Broa com soja, cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo

Quinta-feira | 11.12.2025

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, moluscos
Carne	Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Alergénio: Sulfitos
Vegetariano	Caril de lentilhas com arroz de legumes Alergénios: soja

Sexta-feira | 12.12.2025

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Massa de atum no forno Alergénios: Peixe, glúten
Carne	Strogonoff de frango com cogumelos e arroz Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	Fava com alheira vegetariana e arroz Alergénios: Sulfitos, aipo, soja, glúten

Sobremesa diária: Fruta | Doce | logurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR**Segunda-feira | 08.12.2025**

Terça-feira | 09.12.2025

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish no forno com batata e legumes Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira | 10.12.2025

Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Atum com salada russa Alergénios: Peixe, ovo
Carne	Pá de porco estufada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Paelha de legumes Alergénios: Sulfitos, soja, ovo

Quinta-feira | 11.12.2025

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten

Sexta-feira | 12.12.2025

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de peixe Alergénios: Peixe, moluscos
Carne	Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten

ALMOÇO

Segunda-feira 15.12.2025	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Potas à lagareiro com batata a murro Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	Pá de porco assada com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	Rebentos de soja com cogumelos e tofu salteados com arroz Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Terça-feira 16.12.2025	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Chilli de frango com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.

Quarta-feira 17.12.2025	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos
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 18.12.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada no forno com batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Feijoada à transmontada Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	Tofu salteado com rebentos de soja e cogumelos e arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) Alergénios: Sulfitos, soja

Sexta-feira 19.12.2025	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata Alergénios: Peixe
Carne	Rojões de porco estufados com arroz cenoura Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	Paelha de legumes Alergénios: Sulfitos, soja, ovo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira 15.12.2025	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Empadão de peixe Alergénios: Peixe, leite
Carne	Arroz de aves Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá Alergénios: Glúten, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda e Tremoço

Terça-feira 16.12.2025	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Feijoada de moluscos com arroz Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja
Carne	Carne de porco no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira 17.12.2025	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de peru com arroz Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo, frutos de casca rija, sementes de sésamo

Quinta-feira 18.12.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada grelhado com batata a murro Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de porco com arroz Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	Salada de Grão, quinoa e legumes (cenoura, curgete e brócolos) Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira 19.12.2025	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco à brás Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo
Carne	Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Sulfitos, glúten, leite, pode conter vestígios e ovo
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo