

(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 | Filetes de pescada 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 18.12.2025

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Espinafres Alergénios: Não contém |
| Peixe | Atum com feijão frade 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 | Arroz de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos |
| 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 |