

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

**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 08.12.2025**

<b>Terça-feira   09.12.2025</b>	
<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Filetes gratinados com broa e batata assada</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Espetada de peru assada com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan de cebolada com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
<b>Quarta-feira   10.12.2025</b>	
<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
<b>Peixe</b>	<b>Filetes panados com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, ovo
<b>Carne</b>	<b>Almôndegas de vaca com puré de batata</b> Alergénios: Sulfitos, leite, ovo, soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Broa com soja, cogumelos e arroz de tomate</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo
<b>Quinta-feira   11.12.2025</b>	
<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Caldeirada de peixe</b> Alergénios: Peixe, moluscos
<b>Carne</b>	<b>Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes</b> Alergénio: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Caril de lentilhas com arroz de legumes</b> Alergénios: soja
<b>Sexta-feira   12.12.2025</b>	
<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Massa de atum no forno</b> Alergénios: Peixe, glúten
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de frango com cogumelos e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Fava com alheira vegetariana e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, aipo, soja, glúten

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

Alergénios: Leite, glúten

\*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

**JANTAR**
**Segunda-feira | 08.12.2025**

<b>Terça-feira   09.12.2025</b>	
<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Red-fish no forno com batata e legumes</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
<b>Carne</b>	<b>Frango estufado com cogumelos e arroz branco</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Sulfitos, soja
<b>Quarta-feira   10.12.2025</b>	
<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
<b>Peixe</b>	<b>Atum com salada russa</b> Alergénios: Peixe, ovo
<b>Carne</b>	<b>Pá de porco estufada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Paelha de legumes</b> Alergénios: Sulfitos, soja, ovo
<b>Quinta-feira   11.12.2025</b>	
<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Sardinha assada com batata cozida</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos,
<b>Vegetariano</b>	<b>Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten
<b>Sexta-feira   12.12.2025</b>	
<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Arroz de peixe</b> Alergénios: Peixe, moluscos
<b>Carne</b>	<b>Costeleta de porco à portuguesa com puré</b> Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**EMENTA**
*(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)*
**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 15.12.2025**

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

**Terça-feira | 16.12.2025**

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

**Quarta-feira | 17.12.2025**

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

**Quinta-feira | 18.12.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Atum com feijão frade</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Feijoada à transmontada</b> Alergénios: Sulfitos, soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu salteado com rebentos de soja e cogumelos e arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho)</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Sexta-feira | 19.12.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Sardinha assada com batata</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Rojões de porco estufados com arroz cenoura</b> Alergénios: Sulfitos, soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Paelha de legumes</b> Alergénios: Sulfitos, soja, ovo

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

Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR**
**Segunda-feira | 15.12.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Empadão de peixe</b> Alergénios: Peixe, leite
<b>Carne</b>	<b>Arroz de aves</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu à Gomes de Sá</b> Alergénios: Glúten, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda e Tremoço

**Terça-feira | 16.12.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Feijoada de moluscos com arroz</b> Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja
<b>Carne</b>	<b>Carne de porco no forno com batata assada</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijoada de cogumelos com arroz</b> Alergénios: Sulfitos

**Quarta-feira | 17.12.2025**

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

**Quinta-feira | 18.12.2025**

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

**Sexta-feira | 19.12.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Arroz de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Peru assado com molho de laranja e esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, leite, pode conter vestígios e ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan de cebolada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo