

(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	Solha à delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
Carne	Perna 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	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 soja, cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, frutos de casca rija e sementes de sésamo

Quinta-feira | 11.12.2025

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Empadão com lascas de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, crustáceos e ovo
Carne	Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Alergénio: Sulfitos
Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Soja, frutos de casca rija e sementes de sésamo e glúten

Sexta-feira | 12.12.2025

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

JANTAR

Segunda-feira | 08.12.2025

Terça-feira | 09.12.2025

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Abrótea no forno com migas de espinafres 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	Solha frita com salada russa Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	Pá de porco estufada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Fusilli com beringela e feijão encarnado Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de 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 tamboril 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

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

ALMOÇO

Segunda-feira 15.12.2025	
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 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	Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, glúten, leite, ovo
Carne	Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos
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 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

Segunda-feira 15.12.2025	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes com broa e arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	Jardineira 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	Cavala assada com molho de limão e ervas com batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Stroganoff 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 e sementes de sésamo

Quinta-feira 18.12.2025	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada grelhado com batata a murro Alergénios: Peixe
Carne	Arroz à Valenciana Alergénios: Sulfitos vestígios de leite e soja
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

EMENTA

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

ALMOÇO

Segunda-feira | 22.12.2025

Sopa **Hortaliça**
Alergénios: Não contém

Carne **Feijoada à transmontada**
Alergénios: Sulfitos, soja

Vegetariano **Caril de lentilhas com arroz**
Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija

Terça-feira | 23.12.2025

Sopa **Agrião com cenoura**
Alergénios: Não contém

Peixe **Arroz de moluscos à malandrinho (pota)**
Alergénios: Moluscos, sulfitos

Vegetariano **Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona)**
Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 24.12.2025

Quinta-feira | 25.12.2025

Sexta-feira | 26.12.2025

Sopa **Feijão-verde**
Alergénios: Não contém

Carne **Strogonoff de frango com arroz**
Alergénios: Sulfitos, leite, glúten

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

Segunda-feira | 22.12.2025

Terça-feira | 23.12.2025

Quarta-feira | 24.12.2025

Quinta-feira | 25.12.2025

Sexta-feira | 26.12.2025

EMENTA*(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)***ALMOÇO****Segunda-feira | 29.12.2025**

Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes de pescada panados com arroz de tomate Alergénios: Peixe, glúten, ovo, leite

Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Soja, glúten, sulfitos
--------------------	--

Terça-feira | 30.12.2025

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
-------------	---

Carne	Febra de porco grelhadas com arroz de couve Alergénios: sulfitos
--------------	--

Vegetariano	Empadão de lentilhas Alergénios: Sulfitos, Soja
--------------------	---

Quarta-feira | 31.12.2025**JANTAR****Segunda-feira | 29.12.2025****Terça-feira | 30.12.2025****Quarta-feira | 31.12.2025****Quinta-feira | 01.01.2026****Quinta-feira | 01.01.2026****Sexta-feira | 02.01.2026**

Sopa	Caldo verde Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Peixe	Robalo assado com ervas aromáticas e batata Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten

Vegetariano	Ratatouille com cogumelos e tofu Alergénios: Soja, sulfitos
--------------------	---

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

Sexta-feira | 02.01.2026