

(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 mediterrânea 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

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

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	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 berinjela 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

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

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

Terça-feira | 16.12.2025

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, sulfítos
Carne	Chilli de frango com arroz Alergénios: Sulfítos
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: Sulfítos, leite, ovo
Vegetariano	Caldeirada de feijão preto com pimento e couve-flor Alergénios: Sulfítos, 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: Sulfítos
Vegetariano	Tofu salteado com rebentos de soja e cogumelos e arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) Alergénios: Sulfítos, 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: Sulfítos, soja
Vegetariano	Fricassé de feijão-catarino com batata Alergénios: Sulfítos

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: Sulfítos
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, sulfítos, soja
Carne	Carne de porco no forno com batata assada Alergénios: Sulfítos
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfítos
	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, sulfítos
Carne	Strogonoff de peru com arroz Alergénios: Sulfítos, leite
Vegetariano	Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfítos, 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: Sulfítos vestígios de leite e soja
Vegetariano	Salada de Grão, quinoa e legumes (cenoura, curgete e brócolos) Alergénios: Sulfítos
	Sexta-feira 19.12.2025
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de peixe Alergénios: Peixe, sulfítos
Carne	Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Sulfítos, glúten, leite, pode conter vestígios e ovo
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfítos, 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
Peixe	Marmotas fritas com feijão-frade Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
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
Carne	Perna de porco, estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona) Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 24.12.2025
JANTAR
Segunda-feira | 22.12.2025

Terça-feira | 23.12.2025

Quarta-feira | 24.12.2025
Quarta-feira | 24.12.2025
Quinta-feira | 25.12.2025
Quinta-feira | 25.12.2025
Sexta-feira | 26.12.2025
Sexta-feira | 26.12.2025

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

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

Carne **Tortilha de batata e queijo**

Alergénios: Ovo, leite, glúten

Vegetariano **Seitan à portuguesa**

Alergénios: Soja, glúten, sulfitos

Terça-feira | 30.12.2025
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 | 31.12.2025
Sopa **Nabiça**

Alergénios: Não contém

Peixe **Caldeirada de peixe**

Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos

Carne **Lasanha de carne de vaca**

Alergénios: Glúten, soja, leite e sulfitos, pode conter vestígios de ovo

Vegetariano **Strogonoff de soja e arroz**

Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija

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

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