

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

**ALMOÇO**

**Segunda-feira | 08.12.2025**


**Terça-feira | 09.12.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha à delícia com batata assada</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Perna 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

**Quarta-feira | 10.12.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
<b>Peixe</b>	<b>Pescada mediterrânica com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Frango assado no forno com puré de batata</b> Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Broa com soja, cogumelos e arroz de tomate</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, frutos de casca rija e sementes de sésamo

**Quinta-feira | 11.12.2025**

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

**Sexta-feira | 12.12.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de frango com cogumelos e fusilli</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
<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 em take away**

**Segunda-feira | 08.12.2025**


**Terça-feira | 09.12.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha à delícia com batata assada</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Perna 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

**Quarta-feira | 10.12.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
<b>Peixe</b>	<b>Pescada mediterrânica com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Frango assado no forno com puré de batata</b> Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Broa com cogumelos e arroz de tomate</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, frutos de casca rija e sementes de sésamo

**Quinta-feira | 11.12.2025**

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

**Sexta-feira | 12.12.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Carapau grelhado com batata e couve de Bruxelas</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de frango com cogumelos e fusilli</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Fava com alheira vegetariana e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, aipo, soja, glúten

**EMENTA****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>Hambúrguer de vaca com molho de mostarda e cogumelos com arroz</b> Alergénios: Soja, sulfitos, mostarda, pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
<b>Vegetariano</b>	<b>Beringela recheada com tofu e batata a murro</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>Chili 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>Lasanha de peixe (red-fish e pescada)</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite, ovo
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de soja com arroz</b> Alergénios: soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo, glúten
<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 cozida</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Rojões de porco estufados com arroz cenoura</b> Alergénios: Sulfitos, soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Fricassé de feijão-catarino com batata</b> Alergénios: Sulfitos

**JANTAR em take away****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>Hambúrguer de vaca com molho de mostarda e cogumelos com arroz</b> Alergénios: Soja, sulfitos, mostarda, pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
<b>Vegetariano</b>	<b>Beringela recheada com tofu e batata a murro</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>Chili 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>Lasanha de peixe (red-fish e pescada)</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite, ovo
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de soja com arroz</b> Alergénios: soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo, glúten
<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 cozida</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Rojões de porco estufados com arroz cenoura</b> Alergénios: Sulfitos, soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Fricassé de feijão-catarino com batata</b> Alergénios: Sulfitos