

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

Segunda-feira 05.01.2026	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, moluscos
Carne	Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Empadão de soja com abóbora e espinafres Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija
Terça-feira 06.01.2026	
Sopa	Feijão com hortalça Alergénios: Não contém
Peixe	Abrótea no forno com migas de espinafres Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Pá de porco estufada com esparguete Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira 07.01.2026	
Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Massada de peixe Alergénios: Peixe, glúten, moluscos e crustáceos
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira 08.01.2026	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos
Carne	Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten
Sexta-feira 09.01.2026	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos, leite e ovo
Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR

Segunda-feira 05.01.2026	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco com natas Alergénios: Peixe, leite, pode conter vestígios de glúten
Carne	Fritada de porco com arroz Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	Salada de quinoa e feijão-preto Alergénios: Sulfitos e soja
Terça-feira 06.01.2026	
Sopa	Feijão com hortalça Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau assado com batata e couve de Bruxelas Alergénios: Peixe
Carne	Feijoada à transmontana Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira 07.01.2026	
Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Pescada mediterrânica com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Strogonoff de peru com cogumelos e fusilli Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Vegetariano	Broa com soja, cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija
Quinta-feira 08.01.2026	
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	Hambúrguer vegetariano com arroz Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.
Sexta-feira 09.01.2026	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Solha assada com batata no forno Alergénios: Peixe
Carne	Bife de vaca à portuguesa com arroz Alergénios: Sulfitos, leite, mostarda
Vegetariano	Fava com alheira vegetal com arroz Alergénios: Sulfitos, aipo, glúten

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

Segunda-feira 12.01.2026	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes com broa e arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	Jardineira de aves Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo, de frutos de casca rija, sementes de Sésamo
Terça-feira 13.01.2026	
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 14.01.2026	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada assado com batata a murro Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de peru com arroz Alergénios: Glúten, sulfitos, leite
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá Alergénios: Glúten, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda e Tremoço
Quinta-feira 15.01.2026	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Cavala assada com molho de limão e ervas com batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Chilli de frango com arroz Alergénios: Sulfitos, moluscos, vestígios de leite e soja
Vegetariano	Grão-de-bico à Brás Alergénios: Sulfitos
Sexta-feira 16.01.2026	
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: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira 12.01.2026	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Potas à lagareiro com batata a murro e esparregado de espinafres Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	Frango assado com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Beringela recheada com tofu e batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Terça-feira 13.01.2026	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Arroz Chao Chao de frango e legumes Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo.
Vegetariano	Tofu salteado com rebentos de soja e cogumelos e arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira 14.01.2026	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes 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 15.01.2026	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de atum e legumes Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo
Carne	Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo
Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Soja, glúten, sementes de sésamo e frutos de casca rija
Sexta-feira .01.2026	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Rojões de porco estufados com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	Fricassé de feijão-atarino com batata Alergénios: Sulfitos

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

MOÇO

Segunda-feira 19.01.2026	
Sopa	Hortalíça Alergénios: Não contém
Carne	Fritada de porco com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Estufado de cogumelos e ervilhas com puré de batata Alergénios: Sulfitos, soja, pode conter vestígios de leite
Terça-feira 20.01.2026	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
Vegetariano	Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete Alergénios: Soja, sulfitos
Quarta-feira 21.01.2026	
Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Carne	Esparguete à bolonhesa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Quinta-feira 22.01.2026	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco à Brás Alergénios: Peixe, leite, ovo
Vegetariano	Salteado de grão, curgete, cogumelos e abacaxi com esparguete primavera Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sexta-feira 23.01.2026	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Chili com feijão encarnado, milho e soja com arroz de cenoura Alergénios: Glúten, soja, pode conter vestígios de frutos de casca rija, sementes de Sésamo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR

Segunda-feira 19.01.2026	
Sopa	Hortalíça Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de moluscos à malandrinho (pota) Alergénios: Moluscos, sulfitos
Vegetariano	Caril de lentilhas com arroz Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija
Terça-feira 20.01.2026	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	Perna de porco, estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos, ovo
Vegetariano	Lasanha de grão e legumes (alho-francês, curgete e espinafres) Alergénios: Soja, glúten
Quarta-feira 21.01.2026	
Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Abrótea estufada com migas de nabiça Alergénios: Peixe, glúten
Vegetariano	Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona) Alergénios: Sulfitos
Quinta-feira 22.01.2026	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Carne	Almôndegas de vaca com arroz Alergénios: Ovo, leite, sulfitos, glúten, soja
Vegetariano	Paelha de legumes (ervilhas e cogumelos) Alergénios: Sulfitos, glúten
Sexta-feira 23.01.2026	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Massa com atum no forno Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, leite
Vegetariano	Tofu com legumes salteados (cenoura, brócolos e pimento) com arroz Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

ALMOÇO

Segunda-feira 26.01.2026	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco com natas Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Massa à carbonara de seitan Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios de ovo
Terça-feira 27.01.2026	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Feijoada à transmontana Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	Rancho da horta Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quarta-feira 28.01.2026	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes panados com arroz de tomate Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quinta-feira 29.01.2026	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Frango assado no forno com arroz Alergénio: Sulfitos, leite
Vegetariano	Grão-de-bico à Brás Alergénios: Sulfitos
Sexta-feira 30.01.2026	
Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	Pescada à Zé do Pipo Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Sobremesa diária: Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten	

JANTAR

Segunda-feira 26.01.2026	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Carne	Strogonoff de frango com esparguete Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetal com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo
Terça-feira 27.01.2026	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Massa do mar (pota e delícias do mar) Alergénios: Moluscos, leite, crustáceos e peixe
Vegetariano	Empadão de lentilhas Alergénios: Sulfitos, Soja
Quarta-feira 28.01.2026	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	
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, pode conter vestígios de frutos de casca rija, sementes de Sésamo
Quinta-feira 29.01.2026	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	Tofu em molho agri-doce com arroz Alergénios: Soja, glúten
Sexta-feira 30.01.2026	
Sopa	Caldo verde Alergénios: sulfitos, soja
Carne	Strogonoff de porco com cogumelos e arroz Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	Ratatouille com cogumelos e tofu Alergénios: Soja, sulfitos