

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

ALMOÇO
Segunda-feira | 02.03.2026

| | |
|----------------------------|--|
| Sopa | Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém |
| Peixe | Filetes com broa e arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos |
| Ovolactovegetariano | Lasanha de cogumelos e espinafres Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, ovo |
| Vegetariano | Hambúguer vegetariano com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos. |

Terça-feira | 03.03.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Ervilhas Alergénios: Não contém |
| Peixe | Abrótea no forno com migas de espinafres Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos |
| Carne | Pá de porco estufada com esparguete Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo |
| Vegetariano | Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja |

Quarta-feira | 04.03.2026

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos |
| Peixe | Atum com salada de feijão-frade Alergénios: Peixe, ovo |
| 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 | 05.03.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Alho francês Alergénios: Não contém |
| Peixe | Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e 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 | 06.03.2026

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Agrião Alergénios: Não contém |
| Peixe | Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos |
| 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 | logurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR
Segunda-feira | 02.03.2026

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

Terça-feira | 03.03.2026

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

Quarta-feira | 04.03.2026

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

Quinta-feira | 05.03.2026

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

Sexta-feira | 06.03.2026

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

EMENTA*(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)***ALMOÇO****Segunda-feira | 09.03.2026**

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Legumes Alergénios: Não contém |
| Peixe | Peixe-espada frito com arroz de tomate Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos |
| 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 | 10.03.2026

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Lombardo Alergénios: Não contém |
| Peixe | Feijoada de moluscos com arroz Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja, pode conter vestígios de peixe e crustáceos |
| Carne | Carne de porco no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos, |
| Vegetariano | Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos |

Quarta-feira | 11.03.2026

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém |
| Peixe | Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos |
| 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 | 12.03.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Espinafres Alergénios: Não contém |
| Peixe | Cavala assada com molho de limão e ervas com batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos |
| Carne | Entrecosto de porco guisado com batata assada Alergénios: Sulfitos |
| Vegetariano | Grão-de-bico à Brás Alergénios: Sulfitos |

Sexta-feira | 13.03.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém |
| Peixe | Arroz de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos |
| Carne | Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, leite, sulfitos |
| Vegetariano | Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, pode conter vestígios de ovo |

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR**Segunda-feira | 09.03.2026**

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | |
| Peixe | |
| Carne | |
| Vegetariano | |

Terça-feira | 10.03.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | |
| Peixe | |
| Carne | |
| Vegetariano | |

Quarta-feira | 11.03.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | |
| Peixe | |
| Carne | |
| Vegetariano | |

Quinta-feira | 12.03.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | |
| Peixe | |
| Carne | |
| Vegetariano | |

Sexta-feira | 13.03.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | |
| Peixe | |
| Carne | |
| Vegetariano | |

ALMOÇO**Segunda-feira | 16.03.2026**

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Hortalíça Alergénios: Não contém |
| Peixe | Pescada cozida com batata e brócolos Alergénios: Peixe, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos |
| 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 | 17.03.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Grão com couve Alergénios: Não contém |
| Peixe | Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos |
| Carne | Esparguete à bolonhesa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo |
| Vegetariano | Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete Alergénios: Soja, sulfitos |

Quarta-feira | 18.03.2026

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos |
| Peixe | Red-fish em cama de grão e broa Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos |
| Carne | Peru estufado com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos |
| Vegetariano | Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos, glúten |

Quinta-feira | 19.03.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Agrião com cenoura Alergénios: Não contém |
| Peixe | Paloco à Brás Alergénios: Peixe, leite, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos |
| Carne | Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e milho) esparguete primavera Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo. |
| Vegetariano | Salteado de grão, curgete, cogumelos e abacaxi com esparguete primavera Alergénios: Soja, sulfitos, glúten |

Sexta-feira | 20.03.2026

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Feijão-verde Alergénios: Não contém |
| Peixe | Massa com atum no forno Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, leite |
| 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 |

JANTAR**Segunda-feira | 16.03.2026****Terça-feira | 17.03.2026****Quarta-feira | 18.03.2026****Quinta-feira | 19.03.2026****Sexta-feira | 20.03.2026****Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte**

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

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

ALMOÇO**Segunda-feira | 23.03.2026**

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém |
| Peixe | Massada de peixe Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo, crustáceos e moluscos |
| Carne | Almôndegas de vaca com arroz Alergénios: Sulfitos, ovo, leite, glúten, soja |
| Vegetariano | Massa à carbonara de seitan Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios de ovo |

Terça-feira | 24.03.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém |
| Peixe | Medalhões de pescada no forno com batata Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos |
| Carne | Feijoada à transmontana Alergénios: Sulfitos, soja |
| Vegetariano | Rancho da horta Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo |

Quarta-feira | 25.03.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Nabiça Alergénios: Não contém |
| Peixe | Peixe-espada assado com batata a murro Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos |
| Carne | Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten |
| Vegetariano | Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja |

Quinta-feira | 26.03.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Espinafres Alergénios: Não contém |
| Peixe | Filetes panados com arroz de tomate Alergénios: Peixe, ovo, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos |
| Carne | Frango assado no forno com batata no forno Alergénio: Sulfitos, leite |
| Vegetariano | Grão-de-bico à Brás Alergénios: Sulfitos |

Sexta-feira | 27.03.2026

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Caldo verde Alergénios: Sulfitos, soja |
| Peixe | Pescada à Zé do Pipo Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos |
| Carne | Arroz de peru à antiga Alergénios: Soja, sulfitos |
| Vegetariano | Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja |

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR**Segunda-feira | 23.03.2026**

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

Terça-feira | 24.03.2026

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

Quarta-feira | 25.03.2026

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

Quinta-feira | 26.03.2026

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

Sexta-feira | 27.03.2026

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |