

*(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)***ALMOÇO****Segunda-feira | 02.02.2026**

Terça-feira | 03.02.2026

Sopa	Feijão com hortalça Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Hambúrguer de peru com cogumelos e arroz Alergénios: Pode conter vestígios de soja, glúten e sulfitos
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quarta-feira | 04.02.2026

Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	
Carne	Fritada de porco com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	Broa com cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos

Quinta-feira | 05.02.2026

Sopa	Sopa de legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Empadão com lascas de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, ovo, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos
Carne	
Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Soja

Sexta-feira | 06.02.2026

Sopa	Brócolos Alergénios: Não contém
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 | 02.02.2026**

Sopa
Peixe
Carne
Vegetariano

Terça-feira | 03.02.2026

Sopa
Peixe
Carne
Vegetariano

Quarta-feira | 04.02.2026

Sopa
Peixe
Carne
Vegetariano

Quinta-feira | 05.02.2026

Sopa
Peixe
Carne
Vegetariano

Sexta-feira | 06.02.2026

Sopa
Peixe
Carne
Vegetariano

ALMOÇO

Segunda-feira | 09.02.2026

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish em cama de grão com broa Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos

Vegetariano	Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas) Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
--------------------	--

Terça-feira | 10.02.2026

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
-------------	---

Carne	Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten
--------------	--

Vegetariano	Tofu salteado com rebentos de soja e cogumelos e arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) Alergénios: Sulfitos, soja
--------------------	--

Quarta-feira | 11.02.2026

Sopa	Creme de cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos

Vegetariano	Caldeirada de feijão preto com pimento e couve-flor Alergénios: Sulfitos, soja,
--------------------	---

Quinta-feira | 12.02.2026

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
-------------	---

Carne	Esparguete à bolonhesa (porco)
--------------	---------------------------------------

Vegetariano	Bolonhesa de soja Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de frutos secos e semente de sésamo
--------------------	---

Sexta-feira | 13.02.2026

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Massada de peixe Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos

Vegetariano	Fricassé de feijão-catarino com batata Alergénios: Sulfitos
--------------------	---

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira | 09.02.2026

Sopa
Carne

Vegetariano

Terça-feira | 10.02.2026

Sopa
Peixe
Vegetariano

Quarta-feira | 11.02.2026

Sopa
Carne
Vegetariano

Quinta-feira | 12.02.2026

Sopa
Peixe
Vegetariano

Sexta-feira | 13.02.2026

Sopa
Carne
Vegetariano

EMENTA*(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)***ALMOÇO****Segunda-feira | 16.02.2026**

Sopa	Hortalíça Alergénios: Não contém
Carne	Pá de porco, estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Caril de lentilhas com arroz Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija

Terça-feira | 17.02.2026**Quarta-feira | 18.02.2026**

Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Abrótea estufada com migas de nabiça Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos
Vegetariano	Lasanha de grão e legumes (alho-francês, curgete e espinafres) Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira | 19.02.2026

Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Leite
Vegetariano	Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas) Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira | 20.02.2026

Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Solha frita com arroz de tomate Alergénios: Ovo, peixe, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos
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 | 16.02.2026****Terça-feira | 17.02.2026****Quarta-feira | 18.02.2026****Quinta-feira | 19.02.2026****Sexta-feira | 20.02.2026**

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

ALMOÇO

Segunda-feira 23.02.2026	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos
Carne	Strogonoff de frango com esparguete Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo
Terça-feira 24.02.2026	
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 25.02.2026	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos
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, sementes de sésamo
Quinta-feira 26.02.2026	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada Alergénios: Peixe, glúten, leite, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos
Carne	Bifinhos de peru em cebolada com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, mostarda
Vegetariano	Tofu em molho agri-doce com arroz Alergénios: Soja, glúten
Sexta-feira 27.02.2026	
Sopa	Caldo verde Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Peixe	Carapau de cebolada com batata a murro Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos
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	

JANTAR

Segunda-feira 23.02.2026	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada à Gomes de Sá Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos, ovo
Ovo lacto vegetariano	Hambúrguer de aves com massa Alergénios: Sulfitos, ovo, leite, glúten
Vegetariano	Grão-de-bico à Brás Alergénios: Sulfitos
Terça-feira 24.02.2026	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Carne	Feijoada à transmontana Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	Rancho da horta Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quarta-feira 25.02.2026	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Cavala assada com molho de limão e ervas com batata assada Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos
Carne	Frango assado com arroz Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete Alergénios: Soja, sulfitos
Quinta-feira 26.02.2026	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Massada de peixe Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos
Carne	Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Massa à carbonara de seitan Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios de ovo
Sexta-feira 27.02.2026	
Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	Pescada à Zé do Pipo Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos
Carne	Arroz de peru à antiga Alergénios: Soja, sulfitos
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja