

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

ALMOÇO

Segunda-feira 02.02.2026	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Almôndegas (vaca) de tomatada com esparguete Alergénios: Sulfitos, leite, soja, glúten
Vegetariano	Salada de quinoa e feijão-preto Alergénios: Sulfitos, soja

Terça-feira 03.02.2026	
Sopa	Feijão com nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Solha à delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Hambúrguer de aves com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quarta-feira 04.02.2026	
Sopa	Espinafres Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Pescada mediterrânica com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Frango assado no forno com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Broa com cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos

Quinta-feira 05.02.2026	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Empadão com lascas de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, crustáceos e ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Alergénio: Sulfitos
Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Soja

Sexta-feira 06.02.2026	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco à Brás Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos, ovo e leite.
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	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Febras ao piri-piri com arroz de legumes Alergénios: sulfitos, leite
Vegetariano	Soja salteada com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, soja, semente de sésamo, frutos de casca rija

Terça-feira 03.02.2026	
Sopa	Feijão com nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Abrótea no forno com migas de espinafres Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira 04.02.2026	
Sopa	Espinafres Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Solha frita com salada russa Alergénios: Peixe, glúten, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Pá de porco estufada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Fusilli com beringela e feijão encarnado Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira 05.02.2026	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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 06.02.2026	
Sopa	Agrião 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, ovo
Vegetariano	Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten

EMENTA

JANTAR

Segunda-feira | 09.02.2026

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

Terça-feira | 10.02.2026

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Rojões de porco estufados com arroz cenoura Alergénios: Sulfitos, soja
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	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Bifinhos de frango com cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	Caldeirada de feijão preto com pimento e couve-flor Alergénios: Sulfitos, soja,

Quinta-feira | 12.02.2026

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe (red-fish e pescada) Alergénios: Peixe, glúten, leite, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.

Sexta-feira | 13.02.2026

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Costeletas de porco de cebolada com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	Fricassé de feijão-catarino com batata Alergénios: Sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

Segunda-feira | 09.02.2026

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes com broa e arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Jardineira de aves Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá Alergénios: Glúten, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda e Tremoço

Terça-feira | 10.02.2026

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

Quarta-feira | 11.02.2026

Sopa	Curgete e feijão-verde 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	Strogonoff de peru com arroz Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira | 12.02.2026

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada grelhado com batata a murro Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Arroz à Valenciana Alergénios: Sulfitos vestígios de leite e soja
Vegetariano	Salada de Grão, quinoa e legumes (cenoura, curgete e brócolos) Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira | 13.02.2026

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Sulfitos, glúten, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

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

Segunda-feira 16.02.2026	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Marmotas fritas com feijão-frade Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Almôndegas de vaca estufadas com arroz Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Vegetariano	Caril de lentilhas com arroz Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija
Terça-feira 17.02.2026	

JANTAR

Segunda-feira 16.02.2026	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada cozida com batata, com 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 17.02.2026	

Quarta-feira 18.02.2026	
Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Arroz de moluscos à malandrinho (pota) Alergénios: Moluscos, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos
Carne	Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten
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
Peixe	Solha assada com batata no forno Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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	Moqueca de peixe (pescada) com arroz Alergénios: Ovo, peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Perna de peru assada com batata assada Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu com legumes salteados (cenoura, brócolos e pimento) com arroz Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

Quarta-feira 18.02.2026	
Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Red fish em cama de grão e broa Peixe, ovo, leite, 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 19.02.2026	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco à Brás Alergénios: Peixe, leite, ovo, glúten, 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 legumes, grão e abacaxi com esparguete primavera Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

Sexta-feira 20.02.2026	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada à Gomes de Sá Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Chili com Feijão Encarnado, Milho e Soja com arroz de cenoura Alergénios: Cereais que contêm glúten, Soja, Sementes de Sésamo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

ALMOÇO

Segunda-feira 23.02.2026	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Salmão assado com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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 estufadas 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 crustáceos e 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, 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 crustáceos e moluscos
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	Abóbora e curgete Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau de cebolada com batata Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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	Solha frita com salada de feijão-frade Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, ovo, 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 25.02.2026	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada assado com batata assada Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
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 crustáceos e moluscos
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	Abóbora e curgete Alergénios: Não contém
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