

(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	Fritada de porco com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	Salada de quinoa e feijão-preto Alergénios: Sulfitos, soja
Terça-feira 03.02.2026	
Sopa	Feijão com hortalíça Alergénios: Não contém
Peixe	Solha à delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
Carne	
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	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
Carne	
Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Soja
Sexta-feira 06.02.2026	
Sopa	Agrião 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 (em Take Away)	
Segunda-feira 02.02.2026	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Fritada de porco com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	Salada de quinoa e feijão-preto Alergénios: Sulfitos, soja
Terça-feira 03.02.2026	
Sopa	Feijão com hortalíça Alergénios: Não contém
Peixe	Solha à delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
Carne	
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	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
Carne	
Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Soja
Sexta-feira 06.02.2026	
Sopa	Agrião 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

ALMOÇO

Segunda-feira | 09.02.2026

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Potas à lagareiro com batata a murro Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	
Vegetariano	Beringela recheada com tofu e batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Terça-feira | 10.02.2026

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Chilli de frango com arroz Alergénios: Sulfitos
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
Carne	
Vegetariano	Caldeirada de feijão preto com pimento e couve-flor Alergénios: Sulfitos, soja,

Quinta-feira | 12.02.2026

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	
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
Carne	
Vegetariano	Fricassé de feijão-catarino com batata Alergénios: Sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR (em Take Away)

Segunda-feira | 09.02.2026

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Potas à lagareiro com batata a murro Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	
Vegetariano	Beringela recheada com tofu e batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Terça-feira | 10.02.2026

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Chilli de frango com arroz Alergénios: Sulfitos
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
Carne	
Vegetariano	Caldeirada de feijão preto com pimento e couve-flor Alergénios: Sulfitos, soja,

Quinta-feira | 12.02.2026

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	
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
Carne	
Vegetariano	Fricassé de feijão-catarino com batata Alergénios: Sulfitos

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
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	

Quarta-feira 18.02.2026	
Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Carne	Perna de frango assada com esparguete e ervilhas Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
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

Vegetariano	Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas) Alergénios: Sulfitos
Sexta-feira 20.02.2026	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Perna de peru no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos
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 (em Take Away)

Segunda-feira 16.02.2026	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
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	

Quarta-feira 18.02.2026	
Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Carne	Perna de frango assada com esparguete e ervilhas Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
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

Vegetariano	Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas) Alergénios: Sulfitos
Sexta-feira 20.02.2026	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Perna de peru no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu com legumes salteados (cenoura, brócolos e pimento) com arroz Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

ALMOÇO

Segunda-feira 23.02.2026	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Salmão assado com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe
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	Febr 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
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
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
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 (em Take Away)

Segunda-feira 23.02.2026	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Salmão assado com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe
Ovo lacto vegetariano	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	Febr 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
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
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
Carne	Strogonoff de porco com cogumelos e arroz Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	Ratatouille com cogumelos e tofu Alergénios: Soja, sulfitos