

**EMENTA****ALMOÇO**

Segunda-feira | 06.04.2026

**JANTAR**

Segunda-feira | 06.04.2026

Terça-feira | 07.04.2026

Terça-feira | 07.04.2026

Quarta-feira | 08.04.2026

<b>Sopa</b>	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Filetes pescada panados com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo, pode conter vestígios de crustáceos
<b>Carne</b>	<b>Costeleta de porco de cebolada com puré de batata</b> Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos, soja,

Quarta-feira | 08.04.2026

<b>Sopa</b>	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Caldeirada de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de peru com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu à Gomes de Sá</b> Alergénios: Glúten, soja, pode conter vestígios de frutos de casca rija, aipo, mostarda e tremçoço

Quinta-feira | 09.04.2026

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Lasanha de atum e legumes</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite, ovo
<b>Carne</b>	<b>Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida)</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Tachinho de soja com alecrim</b> Alergénios: Soja, glúten, pode conter sementes de sésamo

Quinta-feira | 09.04.2026

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

Sexta-feira | 10.04.2026

<b>Sopa</b>	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Sardinha assada com batata cozida</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Rojões de porco estufados com arroz cenoura</b> Alergénios: Sulfitos, soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Fricassé de feijão-atarino com batata</b> Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira | 10.04.2026

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

**Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte**

Alergénios: Leite, glúten

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

Segunda-feira   13.04.2026	
Sopa	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Marmotas fritas com feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Carne	<b>Almôndegas de vaca estufadas com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Vegetariano	<b>Caril de lentilhas com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija
Terça-feira   14.04.2026	
Sopa	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Arroz de moluscos à mandrinho (pota)</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	<b>Perna de porco, estufada com puré</b> Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	<b>Lasanha de grão e legumes (alho-francês, curgete e espinafres)</b> Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira   15.04.2026	
Sopa	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	<b>Abrótea estufada com migas de nabiça</b> Alergénios: Peixe, glúten
Carne	<b>Perna de frango assada com esparguete e ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona)</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira   16.04.2026	
Sopa	<b>Alho-francês</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Salmão assado com batata no forno, cenoura e couve-flor</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	<b>Bife de porco à café com arroz de alho, cenoura e couve-flor</b> Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	<b>Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas)</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
Sexta-feira   17.04.2026	
Sopa	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Moqueca de peixe (pescada) com arroz</b> Alergénios: Ovo, peixe
Carne	<b>Cubos de peru com batata assada</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Tofu com legumes salteados (cenoura, brócolos e pimento) com arroz</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

**JANTAR**

Segunda-feira   13.04.2026	
Sopa	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Pescada cozida com batata, com brócolos</b> Alergénios: Peixe, ovo
Carne	<b>Fritada de porco com arroz</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Estufado de cogumelos e ervilhas com puré de batata</b> Alergénios: Sulfitos, soja, pode conter vestígios de leite
Terça-feira   14.04.2026	
Sopa	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Lasanha de peixe e frutos do mar</b> Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
Carne	<b>Esparguete à bolonhesa</b> Alergénios: Leite, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quarta-feira   15.04.2026	
Sopa	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	<b>Red fish em cama de grão e broa</b> Peixe, ovo, leite, glúten
Carne	<b>Peru estufado com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Seitan à Brás</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Quinta-feira   16.04.2026	
Sopa	<b>Alho-francês</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Paloco à Brás</b> Alergénios: Peixe, leite, ovo, glúten
Carne	<b>Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e milho) esparguete primavera</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Salteado de legumes, grão e abacaxi com esparguete primavera</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sexta-feira   17.04.2026	
Sopa	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Peixe-espada assado com batata assada</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Carne de vaca estufada com arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Chili com feijão encarnado, milho e soja com arroz de cenoura</b> 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

EMENTA

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

ALMOÇO

Segunda-feira | 20.04.2026

Sopa	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Paloco gratinado (puré de batata)</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos, leite, ovo
Ovo lacto vegetariano	<b>Tortilha de batata com queijo e orégãos</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Feijão branco e alheira vegetariana com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo

Terça-feira | 21.04.2026

Sopa	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Carapau assado com ervas aromáticas e batata</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	<b>Febra de porco estufadas com arroz de couve</b> Alergénios: sulfitos
Vegetariano	<b>Empadão de lentilhas</b> Alergénios: Sulfitos, Soja

Quarta-feira | 22.04.2026

Sopa	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Pescada com batatinha e cebolada</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos
Carne	<b>Lasanha de carne de vaca</b> Alergénios: Glúten, soja, leite e sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Strogonoff de soja e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo

Quinta-feira | 23.04.2026

Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Massa do mar (pota e delícias do mar)</b> Alergénios: Moluscos, peixe, crustáceos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Carne	<b>Bifinhos de peru em cebolada com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos, mostarda
Vegetariano	<b>Tofu em molho agri-doce com arroz</b> Alergénios: Soja, glúten

Sexta-feira | 24.04.2026

Sopa	<b>Caldo verde</b> Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Peixe	<b>Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	<b>Strogonoff de porco com cogumelos e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	<b>Ratatouille com cogumelos e tofu</b> Alergénios: Soja, sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira | 20.04.2026

Sopa	<b>Feijão catarino com lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Massada de peixe</b> Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo, crustáceos e moluscos
Carne	<b>Almôndegas de vaca com puré de batata</b> Alergénios: Sulfitos, ovo, leite, glúten e soja
Vegetariano	<b>Massa à carbonara de seitan</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios de ovo

Terça-feira | 21.04.2026

Sopa	<b>Curgete com feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Medalhões de pescada no forno com batata</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, ovo
Carne	<b>Feijoada à transmontana</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	<b>Rancho da horta</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

Quarta-feira | 22.04.2026

Sopa	<b>Nabiça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Massa de atum no forno</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, leite
Carne	<b>Carne de porco à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
Vegetariano	<b>Feijão branco e alheira vegetariana com arroz</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

Quinta-feira | 23.04.2026

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

Sexta-feira | 24.04.2026

Sopa	<b>Caldo verde</b> Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	<b>Pescada à Zé do Pipo</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Carne	<b>Arroz de peru à antiga</b> Alergénios: Soja, sulfitos
Vegetariano	<b>Seitan à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja