

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

ALMOÇO
Segunda-feira | 27.04.2026

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Ervilhas Alergénios: Não contém |
| Peixe | Filetes com broa e arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos |
| Carne | Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo |
| Vegetariano | Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos. |

Terça-feira | 28.04.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Feijão com hortaliça 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 | 29.04.2026

| | |
|--------------------|---|
| 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 | 30.04.2026

| | |
|--------------------|--|
| 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 | 01.05.2026
JANTAR
Segunda-feira | 27.04.2026

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Ervilhas Alergénios: Não contém |
| Peixe | Filetes com broa e arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos |
| Carne | Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo |
| Vegetariano | Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos. |

Terça-feira | 28.04.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Feijão com hortaliça 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 | 29.04.2026

| | |
|--------------------|---|
| 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 | 30.04.2026

| | |
|--------------------|--|
| 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 | 01.05.2026
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 04.05.2026 | | |
|----------------------------|---|--|
| Sopa | Caldo verde Alergénios: Sulfitos | |
| Peixe | Sardinha assada com batata cozida, pimento e salada Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos | |
| Carne | Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten | |
| Vegetariano | Açorda de legumes e cogumelos Alergénios: Sulfitos, glúten, frutos de casca rija, sementes de Sésamo | |
| Terça-feira 05.05.2026 | | |
| Sopa | Caldo de feijão Alergénios: sulfitos | |
| Peixe | Moqueca de peixe (pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos | |
| Carne | Feijoada à brasileira Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígio de ovo | |
| Vegetariano | Feijão preto estufado com legumes Alergénios: Sulfitos | |
| Quarta-feira 06.05.2026 | | |
| Sopa | Locro de papa (sopa cremosa de batatas) Alergénios: leite | |
| Peixe | Encocado de pescado (cubos de tamboril em molho de coco) Alergénios: Peixe, sulfitos, frutos de casca rija, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos | |
| Carne | Seco de pollo (arroz de frango estufado) Alergénios: Glúten, sulfitos, leite | |
| Vegetariano | Lentilhas estufadas com arroz Alergénios: Não contém | |
| Quinta-feira 07.05.2026 | | |
| Sopa | Sopa de abóbora Alergénios: Não contém | |
| Peixe | Peixe ao forno (robalo com limão e ervas) Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos. | |
| Carne | Guisado de carne (vaca) com batatas Alergénios: Sulfitos | |
| Vegetariano | Legumes salteados e grão-de-bico com arroz Alergénios: Sulfitos | |
| Sexta-feira 08.05.2026 | | |
| Sopa | Sopa de Cebola Alergénios: leite, glúten | |
| Peixe | Postas de solha com molho <i>beurre blanc</i> Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos | |
| Carne | Poulet roti (frango com ervas e batatas) Alergénios: Sulfitos, leite | |
| Vegetariano | Ratatouille com tofu Alergénios: Glúten, sulfitos, soja | |

JANTAR

| Segunda-feira 04.05.2026 | | |
|----------------------------|---|--|
| Sopa | Caldo verde Alergénios: Sulfitos | |
| Peixe | Sardinha assada com batata cozida, pimento e salada Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos | |
| Carne | Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten | |
| Vegetariano | Açorda de legumes e cogumelos Alergénios: Sulfitos, glúten, frutos de casca rija, sementes de Sésamo | |
| Terça-feira 05.05.2026 | | |
| Sopa | Caldo de feijão Alergénios: sulfitos | |
| Peixe | Moqueca de peixe (pescada) Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos | |
| Carne | Feijoada à brasileira Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígio de ovo | |
| Vegetariano | Feijão preto estufado com legumes Alergénios: Sulfitos | |
| Quarta-feira 06.05.2026 | | |
| Sopa | Locro de papa (sopa cremosa de batatas) Alergénios: leite | |
| Peixe | Encocado de pescado (cubos de tamboril em molho de coco) Alergénios: Peixe, sulfitos, frutos de casca rija, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos | |
| Carne | Seco de pollo (arroz de frango estufado) Alergénios: Glúten, sulfitos, leite | |
| Vegetariano | Lentilhas estufadas com arroz Alergénios: Não contém | |
| Quinta-feira 07.05.2026 | | |
| Sopa | Sopa de abóbora Alergénios: Não contém | |
| Peixe | Peixe ao forno (robalo com limão e ervas) Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos. | |
| Carne | Guisado de carne (vaca) com batatas Alergénios: Sulfitos | |
| Vegetariano | Legumes salteados e grão-de-bico com arroz Alergénios: Sulfitos | |
| Sexta-feira 08.05.2026 | | |
| Sopa | Sopa de Cebola Alergénios: leite, glúten | |
| Peixe | Postas de solha com molho <i>beurre blanc</i> Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos | |
| Carne | Poulet roti (frango com ervas e batatas) Alergénios: Sulfitos, leite | |
| Vegetariano | Ratatouille com tofu Alergénios: Glúten, sulfitos, soja | |

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)***ALMOÇO****Segunda-feira | 11.05.2026**

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Feijão com hortaliça 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 | 12.05.2026

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Ervilhas Alergénios: Não contém |
| Peixe | Red fish em cama de grão e broa Peixe, ovo, leite, glúten, 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, glúten |

Quarta-feira | 13.05.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos |
| Peixe | Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, 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 | 14.05.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Agrião com cenoura Alergénios: Não contém |
| Peixe | Peixe-espada assado com batata assada Alergénios: Peixe, 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 | 15.05.2026**JANTAR****Segunda-feira | 11.05.2026**

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Feijão com hortaliça 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 | 12.05.2026

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Ervilhas Alergénios: Não contém |
| Peixe | Red fish em cama de grão e broa Peixe, ovo, leite, glúten, 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, glúten |

Quarta-feira | 13.05.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos |
| Peixe | Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, 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 | 14.05.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Agrião com cenoura Alergénios: Não contém |
| Peixe | Peixe-espada assado com batata assada Alergénios: Peixe, 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 | 15.05.2026**Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte**

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

ALMOÇO
Segunda-feira | 18.05.2026

| | |
|--------------------|---|
| 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 | 19.05.2026

| | |
|--------------------|--|
| 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 | 20.05.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Nabiça Alergénios: Não contém |
| Peixe | Massa de atum no forno Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, leite |
| Carne | Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten |
| Vegetariano | Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja |

Quinta-feira | 21.05.2026

| | |
|--------------------|--|
| 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 | 22.05.2026

| | |
|--------------------|---|
| 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 | 18.05.2026

| | |
|--------------------|---|
| 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 | 19.05.2026

| | |
|--------------------|--|
| 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 | 20.05.2026

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Nabiça Alergénios: Não contém |
| Peixe | Massa de atum no forno Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, leite |
| Carne | Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten |
| Vegetariano | Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja |

Quinta-feira | 21.05.2026

| | |
|--------------------|--|
| 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 | 22.05.2026

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