

*(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	Espinafres 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	Espinafres 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