

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

**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 27.04.2026**

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

**Terça-feira | 28.04.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Abrótea no forno com migas de espinafres</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Pá de porco estufada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Quarta-feira | 29.04.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Atum com salada de feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, ovo
<b>Carne</b>	<b>Frango estufado com cogumelos e arroz branco</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Fusilli com feijão-encarnado e beringela</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

**Quinta-feira | 30.04.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Arroz de tamboril</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Costeleta de porco à portuguesa com puré</b> Alergénios: Sulfitos, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Sexta-feira | 01.05.2026**
**JANTAR**
**Segunda-feira | 27.04.2026**

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

**Terça-feira | 28.04.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Abrótea no forno com migas de espinafres</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Pá de porco estufada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Quarta-feira | 29.04.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Atum com salada de feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, ovo
<b>Carne</b>	<b>Frango estufado com cogumelos e arroz branco</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Fusilli com feijão-encarnado e beringela</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

**Quinta-feira | 30.04.2026**

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

**JANTAR**

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

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Pescada cozida com batata e brócolos</b> Alergénios: Peixe, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Fritada de porco com arroz</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Estufado de cogumelos e ervilhas com puré de batata</b> Alergénios: Sulfitos, soja, pode conter vestígios de leite

**Terça-feira | 12.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Red fish em cama de grão e broa</b> Peixe, ovo, leite, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Esparguete à bolonhesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

**Quarta-feira | 13.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Lasanha de peixe e frutos do mar</b> Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Peru estufado com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan à Brás</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

**Quinta-feira | 14.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Peixe-espada assado com batata assada</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e milho) esparguete primavera</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo.
<b>Vegetariano</b>	<b>Salteado de grão, curgete, cogumelos e abacaxi com esparguete primavera</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

**Sexta-feira | 15.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Paloco à Brás</b> Alergénios: Peixe, leite, ovo, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Carne de vaca estufada com arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Chili com feijão encarnado, milho e soja com arroz de cenoura</b> Alergénios: Glúten, soja, pode conter vestígios de frutos de casca rija, sementes de Sésamo

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

Alergénios: Leite, glúten

\*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

**JANTAR****Segunda-feira | 11.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Pescada cozida com batata e brócolos</b> Alergénios: Peixe, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Fritada de porco com arroz</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Estufado de cogumelos e ervilhas com puré de batata</b> Alergénios: Sulfitos, soja, pode conter vestígios de leite

**Terça-feira | 12.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Red fish em cama de grão e broa</b> Peixe, ovo, leite, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Esparguete à bolonhesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

**Quarta-feira | 13.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Lasanha de peixe e frutos do mar</b> Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Peru estufado com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan à Brás</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

**Quinta-feira | 14.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Peixe-espada assado com batata assada</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e milho) esparguete primavera</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo.
<b>Vegetariano</b>	<b>Salteado de grão, curgete, cogumelos e abacaxi com esparguete primavera</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

**Sexta-feira | 15.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Paloco à Brás</b> Alergénios: Peixe, leite, ovo, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Carne de vaca estufada com arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Chili com feijão encarnado, milho e soja com arroz de cenoura</b> Alergénios: Glúten, soja, pode conter vestígios de frutos de casca rija, sementes de Sésamo

**ALMOÇO****Segunda-feira | 18.05.2026**

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

**Terça-feira | 19.05.2026**

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

**Quarta-feira | 20.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Sopa da Pedra</b> Alergénios: Sulfitos, soja
<b>Peixe</b>	<b>Caldeirada à moda de Peniche</b> Alergénios: Sulfitos, peixe, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos
<b>Carne</b>	<b>Migas com carne de porco</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Cozido à portuguesa vegetariano</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

**Quinta-feira | 21.05.2026**

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

**Sexta-feira | 22.05.2026**

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

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

Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR****Segunda-feira | 18.05.2026**

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

**Terça-feira | 19.05.2026**

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

**Quarta-feira | 20.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Sopa da Pedra</b> Alergénios: Sulfitos, soja
<b>Peixe</b>	<b>Caldeirada à moda de Peniche</b> Alergénios: Sulfitos, peixe, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos
<b>Carne</b>	<b>Migas com carne de porco</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Cozido à portuguesa vegetariano</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

**Quinta-feira | 21.05.2026**

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

**Sexta-feira | 22.05.2026**

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