

**ALMOÇO**
*(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)*
**JANTAR**
**Segunda-feira | 25.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Paloco com natas</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Ovo lacto vegetariano</b>	<b>Lasanha de cogumelos e espinafres</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

**Terça-feira | 26.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Carapau assado com batata e couve de Bruxelas</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Massa à Carbonara</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Salada de quinoa e feijão-preto</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Quarta-feira | 27.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
<b>Peixe</b>	<b>Pescada mediterrânica com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de peru com cogumelos e fusilli</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Broa com soja cogumelos e arroz de tomate</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija

**Quinta-feira | 28.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Empadão com lascas de peixe (red-fish e pescada) com brócolos</b> Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Frango assado no forno, arroz de açafraão e brócolos</b> Alergénios: Sulfitos, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Caldeirada de feijão preto com pimento e couve-flor</b> Alergénios: Soja, sulfitos

**Sexta-feira | 29.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Grão e espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Solha à delícia com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, leite, glúten sulfitos, pode conter vestígios crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Bifinhos de porco em cebolada com puré de batata</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, leite, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Fava com alheira vegetariana e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, aipo, soja, glúten

**Segunda-feira | 25.05.2026**

<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
<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 | 26.05.2026**

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

**Quarta-feira | 27.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
<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 beringela e feijão encarnado</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

**Quinta-feira | 28.05.2026**

<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 batata</b> Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Sexta-feira | 29.05.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Grão e espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Sardinha assada com batata cozida e feijão-verde</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos,
<b>Vegetariano</b>	<b>Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten

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

Alergénios: Leite, glúten

\*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

**EMENTA****ALMOÇO****Segunda-feira | 01.06.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Abrótea à Gomes de Sá</b> Alergénios: peixe, sulfitos, ovo pode conter vestígios de moluscos e crustáceos
<b>Carne</b>	<b>Hambúguer de peru com molho de mostarda e cogumelos com arroz</b> Alergénios: Soja, sulfitos, mostarda, pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
<b>Vegetariano</b>	<b>Beringela recheada com tofu e batata a murro</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

**Terça-feira | 02.06.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Red-fish no forno com legumes e batata assada</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de vaca com cogumelos e arroz</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu salteado com rebentos de soja e cogumelos e arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho)</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Quarta-feira | 03.06.2026**

<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 e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Costeleta de porco de cebolada com puré de batata</b> Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Hambúguer vegetariano com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Glúten, soja, pode conter vestígios de frutos de casca rija, aipo, mostarda e tremçoço

**Quinta-feira | 04.06.2026****Sexta-feira | 05.06.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Moqueca de peixe (pescada) com arroz</b> Alergénios: Ovo, peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Frango assado com batata no forno</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Fricassé de feijão-atarino com batata</b> Alergénios: Sulfitos

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

Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR****Segunda-feira | 01.06.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Peixe-espada com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Jardineira de aves</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Soja à bolonhesa com esparguete</b> Alergénios: Glúten, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo,

**Terça-feira | 02.06.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Lombardo</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>Carne de porco no forno com massa fusilli</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígio de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Grão-de-bico à Brás</b> Alergénios: Sulfitos

**Quarta-feira | 03.06.2026**

<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, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu à Gomes de Sá</b> Alergénios: Sulfitos, soja,

**Quinta-feira | 04.06.2026****Sexta-feira | 05.06.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Arroz de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<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

**EMENTA**
*(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)*
**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 08.06.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Marmotas fritas com feijão-frade</b> Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Almôndegas de vaca estufadas com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Caril de lentilhas com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija

**Terça-feira | 09.06.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Arroz de moluscos à malandrinho (pota)</b> Alergénios: Moluscos, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e peixe
<b>Carne</b>	<b>Perna de porco, estufada com puré</b> Alergénios: Leite, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Lasanha de grão e legumes (alho-francês, curgete e espinafres)</b> Alergénios: Sulfitos

**Quarta-feira | 10.06.2026**
**Quinta-feira | 11.06.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Brócolos</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Salmão assado com batata no forno, cenoura e couve-flor</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Bife de porco à café com arroz de alho, cenoura e couve-flor</b> Alergénios: Leite, sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas)</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Sexta-feira | 12.06.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Caldo verde</b> Alergénios: Sulfitos, soja
<b>Peixe</b>	<b>Sardinha assada com pimentos e batata cozida</b> Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Febras de cebolada com arroz alegre</b> Alergénios: Sulfitos, mostarda
<b>Vegetariano</b>	<b>Hambúrguer vegetariano com pimentos assados e arroz alegre</b> Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.

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

Alergénios: Leite, glúten

\*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

**JANTAR**
**Segunda-feira | 08.06.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Pescada cozida com batata, com 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 | 09.06.2026**

<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: Leite, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

**Quarta-feira | 10.06.2026**
**Quinta-feira | 11.06.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Brócolos</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 legumes, grão e abacaxi com esparguete primavera</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

**Sexta-feira | 12.06.2026**

<b>Sopa</b>	<b>Caldo verde</b> Alergénios: Sulfitos, soja
<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: Cereais que contêm glúten, Soja, Sementes de Sésamo

*(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)***ALMOÇO****Segunda-feira | 15.06.2026**

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

**Terça-feira | 16.06.2026**

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

**Quarta-feira | 17.06.2026**

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

**Quinta-feira | 18.06.2026**

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

**Sexta-feira | 19.06.2026**

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

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

Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR****Segunda-feira | 15.06.2026**

<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 puré de batata</b> Alergénios: Sulfitos, ovo, leite, glúten e soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Massa à carbonara de seitan</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios de ovo

**Terça-feira | 16.06.2026**

<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, sulfitos, glúten, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
<b>Carne</b>	<b>Feijoada à brasileira</b> Alergénios: Sulfitos, soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Rancho da horta</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

**Quarta-feira | 17.06.2026**

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

**Quinta-feira | 18.06.2026**

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

**Sexta-feira | 19.06.2026**

<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