

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

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

Terça-feira | 26.05.2026

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

Quarta-feira | 27.05.2026

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

Quinta-feira | 28.05.2026

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Pota no forno com batata assada Alergénios: Moluscos,
Carne	Frango assado no forno, arroz de açafrão e brócolos Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Caldeirada de feijão preto com pimento e couve-flor Alergénios: Soja, sulfitos

Sexta-feira | 29.05.2026

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

Segunda-feira | 25.05.2026

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes com broa e arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite, pode conter vestígios de crustáceos
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 | 26.05.2026

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

Quarta-feira | 27.05.2026

Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	Atum com salada de feijão-frade Alergénios: Peixe, ovo
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Fusilli com beringela e feijão encarnado Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira | 28.05.2026

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

Sexta-feira | 29.05.2026

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

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

Terça-feira | 02.06.2026

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

Quarta-feira | 03.06.2026

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes pescada panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Frango assado com batata no forno Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas 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**

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Moqueca de peixe (pescada) com arroz Alergénios: Ovo, peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Costeleta de porco de cebolada com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Fricassé de feijão-atarino com batata Alergénios: Sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR**Segunda-feira | 01.06.2026**

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

Terça-feira | 02.06.2026

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Cavala assada com molho de limão e ervas com batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Carne de porco no forno com massa fusilli Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígio de ovo
Vegetariano	Grão-de-bico à Brás Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 03.06.2026

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Strogonoff de peru com arroz Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá Alergénios: Sulfitos, soja,

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

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Sulfitos, glúten, leite, pode conter vestígios e ovo
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete 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

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

Terça-feira | 09.06.2026

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

Quarta-feira | 10.06.2026
Quinta-feira | 11.06.2026

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

Sexta-feira | 12.06.2026

Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	Sardinha assada com pimentos e batata cozida Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Febras de cebolada com arroz alegre Alergénios: Sulfitos, mostarda
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com pimentos assados e arroz alegre 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

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada cozida com batata, com 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 | 09.06.2026

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

Quarta-feira | 10.06.2026
Quinta-feira | 11.06.2026

Sopa	Brócolos 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 legumes, grão e abacaxi com esparguete primavera Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

Sexta-feira | 12.06.2026

Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	Paloco à Brás Alergénios: Peixe, leite, ovo, glúten, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Chili com feijão encarnado, milho e soja com arroz de cenoura Alergénios: Cereais que contêm glúten, Soja, Sementes de Sésamo

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

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

Terça-feira | 16.06.2026

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

Quarta-feira | 17.06.2026

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

Quinta-feira | 18.06.2026

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

Sexta-feira | 19.06.2026

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

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR**Segunda-feira | 15.06.2026**

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

Terça-feira | 16.06.2026

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

Quarta-feira | 17.06.2026

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: Soja, sulfitos, glúten

Quinta-feira | 18.06.2026

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

Sexta-feira | 19.06.2026

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