

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

ALMOÇO
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 rija

Quinta-feira | 28.05.2026

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

Sexta-feira | 29.05.2026

Sopa	Grão com 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

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR em take away
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 rija

Quinta-feira | 28.05.2026

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

Sexta-feira | 29.05.2026

Sopa	Grão com 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

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

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	Costeleta de porco de cebolada com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos, soja,

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	Frango assado com batata no forno Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Fricassé de feijão-catarino com batata Alergénios: Sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR em take away**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	Costeleta de porco de cebolada com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos, soja,

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	Frango assado com batata no forno Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Fricassé de feijão-catarino com batata Alergénios: Sulfitos

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

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

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 em take away
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

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

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.

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 rija, 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
Vegetariano A	Bolonhesa de soja Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Vegetariano B	Ratatouille com cogumelos e tofu Alergénios: Soja, sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR em take away
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 rija, 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
Vegetariano A	Bolonhesa de soja Alergénios: Sulfitos, soja, glúten
Vegetariano B	Ratatouille com cogumelos e tofu Alergénios: Soja, sulfitos