

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

ALMOÇO
Segunda-feira | 24.06.2024

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Solha frita com salada russa Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Empadão de soja com legumes Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija

Terça-feira | 25.06.2024

Sopa	Feijão branco e espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Abrótea á Gomes de Sá Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Carne	Pá de porco estufada com esparguete Alergénios: Glúten, soja, sulfitos. Pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira | 26.06.2024

Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, moluscos
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Bolonhesa de soja Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira | 27.06.2024

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Febras grelhadas com arroz Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten

Sexta-feira | 28.06.2024

Sopa	Lentilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos
Carne	Bifes de peru estufados com pimentos e esparguete Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Massa siciliana (lentilhas, tomate e azeitonas) Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR
Segunda-feira | 24.06.2024

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Salada de atum com feijão frade e ovo Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Carne	Grelhada mista com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	Salada de quinoa e legumes Alergénios: Sulfitos

Terça-feira | 25.06.2024

Sopa	Feijão branco e espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Solha à delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
Carne	Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Alergénio: Sulfitos
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 26.06.2024

Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Pescada mediterrânica com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Perna de peru assada com batata assada Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Broa com cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos

Quinta-feira | 27.06.2024

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Empadão com lascas de peixe Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, crustáceos e ovo
Carne	Strogonoff de vaca com cogumelos e arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Soja

Sexta-feira | 28.06.2024

Sopa	Lentilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau grelhado com batata e couve-Bruxelas Alergénios: Peixe
Carne	Frango assado no forno com esparguete e couve-Bruxelas Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Fava com chouriço/alheira (vegetariana) com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, aipo

EMENTA
(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)
ALMOÇO
Segunda-feira | 01.07.2024

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes com broa e arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	Frango à Brás Alergénios: Sulfitos, ovo, leite
Vegetariano	Grão e vegetais estufados à marroquina Alergénios: Sulfitos,

Terça-feira | 02.07.2024

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Feijoada de moluscos com arroz Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja
Carne	Carne de porco no forno com batata assada Alergénios: Sulfitos,
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 03.07.2024

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada assado com batata a murro Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de peru com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira | 04.07.2024

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Maruca de cebolada com puré Alergénios: Peixe, sulfitos, leite
Carne	Arroz à Valenciana Alergénios: Sulfitos, vestígios de leite e soja
Vegetariano	Mista de Grão Alergénios: Sulfitos, glúten

Sexta-feira | 05.07.2024

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de raia Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Peru assado com molho de laranja e esparguete Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR
Segunda-feira | 01.07.2024

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Potas à lagareiro com batata a murro e esparregado de espinafres Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	Hambúrguer de vaca 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 batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Terça-feira | 02.07.2024

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Costeleta grelhada com arroz alegre Alergénios: Sulfitos.
Vegetariano	Rebentos de soja com cogumelos e tofu salteados com arroz alegre Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira | 03.07.2024

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de atum e legumes Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo
Carne	Arroz Chao Chao de frango e legumes Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo.
Vegetariano	Cozido vegetariano à portuguesa Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Quinta-feira | 04.07.2024

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos, soja, aipo, glúten

Sexta-feira | 05.07.2024

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Rojões de porco estufados com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	Fricassé de legumes e feijão com batata Alergénios: Sulfitos

EMENTA

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

ALMOÇO
Segunda-feira | 08.07.2024

Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada cozida com batata e brócolos Alergénios: Peixe, ovo
Carne	Esparguete à bolonhesa e brócolos Alergénios: Leite, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Jardineira de favas Alergénios: Sulfitos

Terça-feira | 09.07.2024

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
Carne	Fritada de porco com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quarta-feira | 10.07.2024

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Peixe	Red-fish em cama de grão e broa Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Peru estufado com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, aipo
Vegetariano	Caril de grão com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos

Quinta-feira | 11.07.2024

Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau grelhado com batata cozida Alergénios: Peixe
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 | 12.07.2024

Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Solha frita com salada de feijão-frade Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten, ovo
Carne	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Assado de lentilhas e legumes em crosta de broa com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR
Segunda-feira | 08.07.2024

Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Marmotas fritas com feijão-frade Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos
Carne	Empadão de carne de vaca (com arroz) Alergénios: Sulfitos, ovo
Vegetariano	Batata-doce recheada com castanha e grão Alergénios: Sulfitos

Terça-feira | 09.07.2024

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de moluscos à malandrino (pota) Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	Perna de porco, estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona) Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 10.07.2024

Sopa	Peixe Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos
Peixe	Abrótea estufada com migas de nabiça Alergénios: Peixe, glúten
Carne	Perna de frango assada no forno com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Lasanha vegetariana Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira | 11.07.2024

Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Atum com salada russa Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas) Alergénios: Sulfitos

Sexta-feira | 12.07.2024

Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Moqueca de peixe com arroz Alergénios: Ovo, peixe
Carne	Frango com castanhas e batata assada Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu com legumes salteados com arroz Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

EMENTA*itada a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)***ALMOÇO****Segunda-feira | 15.07.2024**

Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos.
Carne	Carne de porco à portuguesa Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Chili vegetariano com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos

Terça-feira | 16.07.2024

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Atum com feijão-frade Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Rancho à Portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Rancho vegetariano Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

Quarta-feira | 17.07.2024

Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Peixe-espada frito com arroz de tomate Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Carne	Perna de peru com ervas aromáticas e batata Alergénios: Sulfitos, leite, mostarda
Vegetariano	Caçarola de legumes Alergénios: Soja, sulfitos

Quinta-feira | 18.07.2024

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Massada de peixe Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo.
Carne	Franco assado com arroz Alergénio: Sulfitos, leite
Vegetariano	Massada de ervilhas e legumes (curgete, cenoura, alho Francês) Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Sexta-feira | 19.07.2024

Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Peixe	Pescada à Zé do Pipo Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Carne	Arroz de peru à antiga Alergénios: Soja, sulfitos
Vegetariano	Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos, glúten

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR**Segunda-feira | 15.07.2024**

Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Solha assada com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe
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 | 16.07.2024

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Massa do mar (pota e delícias do mar) Alergénios: Moluscos, leite, crustáceos e peixe
Carne	Febra de porco grelhadas com arroz de couve Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes Alergénios: Sulfitos, Soja

Quarta-feira | 17.07.2024

Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Tintureira estufada com batata Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos
Carne	Lasanha de carne de vaca Alergénios: Glúten, soja, leite e sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Curgete e grão salteado com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos

Quinta-feira | 18.07.2024

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	Estufado de grão e carne de porco com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tofu em molho agridoce com arroz Alergénios: Soja, glúten

Sexta-feira | 19.07.2024

Sopa	Caldo verde Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Peixe	Raia frita com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Franco com feijão branco, couve-lombarda e batata Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Massa primaveril Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de glúten