

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

**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 24.06.2024**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Caldeirada de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, 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>Empadão de soja com legumes</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija

**Terça-feira | 25.06.2024**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão branco e espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Abrótea á Gomes de Sá</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
<b>Carne</b>	<b>Pá de porco estufada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos. Pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijão branco com alheira vegetariana</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

**Quarta-feira | 26.06.2024**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Solha frita com salada russa</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo
<b>Carne</b>	<b>Frango estufado com cogumelos e arroz branco</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan à brás</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

**Quinta-feira | 27.06.2024**

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Filetes panados com massa</b> Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Carne</b>	<b>Costeleta de porco à portuguesa com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígios de leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten

**Sexta-feira | 28.06.2024**

<b>Sopa</b>	<b>Lentilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Arroz de tamboril</b> Alergénios: Peixe, moluscos
<b>Carne</b>	<b>Bifes de peru estufados com esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Bolonhesa de soja</b> 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 (em take away)**
**Segunda-feira | 24.06.2024**

<b>Sopa</b>	<b>Ervilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Caldeirada de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, 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>Empadão de soja com legumes</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija

**Terça-feira | 25.06.2024**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão branco e espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Abrótea á Gomes de Sá</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, ovo
<b>Carne</b>	<b>Pá de porco estufada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos. Pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
<b>Vegetariano</b>	<b>Feijão branco com alheira vegetariana</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

**Quarta-feira | 26.06.2024**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
<b>Peixe</b>	<b>Solha frita com salada russa</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo
<b>Carne</b>	<b>Frango estufado com cogumelos e arroz branco</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan à brás</b> Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

**Quinta-feira | 27.06.2024**

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Filetes panados com massa</b> Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Carne</b>	<b>Costeleta de porco à portuguesa com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígios de leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten

**Sexta-feira | 28.06.2024**

<b>Sopa</b>	<b>Lentilhas</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Arroz de tamboril</b> Alergénios: Peixe, moluscos
<b>Carne</b>	<b>Bifes de peru estufados com pimentos e esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Bolonhesa de soja</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

**EMENTA***(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)***ALMOÇO****JANTAR (em take away)**

Segunda-feira   01.07.2024	
Sopa	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Filetes com broa e arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	<b>Frango à Brás</b> Alergénios: Sulfitos, ovo, leite
Vegetariano	<b>Grão e vegetais estufados à marroquina</b> Alergénios: Sulfitos,
Terça-feira   02.07.2024	
Sopa	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Atum com feijão frade</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Panados de frango com massa espiral</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Feijoada de cogumelos com arroz</b> Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira   03.07.2024	
Sopa	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Peixe-espada assado com batata a murro</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Strogonoff de peru com esparguete</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Soja à bolonhesa com esparguete</b> Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira   04.07.2024	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Maruca de cebolada com puré</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, leite
Carne	<b>Arroz à Valenciana</b> Alergénios: Sulfitos, vestígios de leite e soja
Vegetariano	<b>Mista de Grão</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
Sexta-feira   05.07.2024	
Sopa	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Arroz de raia</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Peru assado com molho de laranja e esparguete</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Seitan de cebolada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

Segunda-feira   01.07.2024	
Sopa	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Filetes com broa e arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	<b>Frango à Brás</b> Alergénios: Sulfitos, ovo, leite
Vegetariano	<b>Grão e vegetais estufados à marroquina</b> Alergénios: Sulfitos,
Terça-feira   02.07.2024	
Sopa	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Atum com feijão frade</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Panados de frango com massa espiral</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Feijoada de cogumelos com arroz</b> Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira   03.07.2024	
Sopa	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Peixe-espada assado com batata a murro</b> Alergénios: Peixe
Carne	<b>Strogonoff de peru com esparguete</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Soja à bolonhesa com esparguete</b> Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira   04.07.2024	
Sopa	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Maruca de cebolada com puré</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, leite
Carne	<b>Arroz à Valenciana</b> Alergénios: Sulfitos, vestígios de leite e soja
Vegetariano	<b>Mista de Grão</b> Alergénios: Sulfitos, glúten
Sexta-feira   05.07.2024	
Sopa	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Arroz de raia</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	<b>Peru assado com molho de laranja e esparguete</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Seitan de cebolada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

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

Alergénios: Leite, glúten

**EMENTA**
*(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)*
**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 08.07.2024**

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

**Terça-feira | 09.07.2024**

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

**Quarta-feira | 10.07.2024**

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

**Quinta-feira | 11.07.2024**

<b>Sopa</b>	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Carapau grelhado com batata cozida</b> Alergénios: Peixe
<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 | 12.07.2024**

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

**JANTAR (em take away)**
**Segunda-feira | 08.07.2024**

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

**Terça-feira | 09.07.2024**

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

**Quarta-feira | 10.07.2024**

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

**Quinta-feira | 11.07.2024**

<b>Sopa</b>	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Carapau grelhado com batata cozida</b> Alergénios: Peixe
<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 | 12.07.2024**

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

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

Alergénios: Leite, glúten

\*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

**EMENTA**

(4)

*(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)***ALMOÇO****Segunda-feira | 15.07.2024**

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

**Terça-feira | 16.07.2024**

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

**Quarta-feira | 17.07.2024**

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

**Quinta-feira | 18.07.2024**

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

**Sexta-feira | 19.07.2024**

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

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

Alergénios: Leite, glúten

**JANTAR (em take away)****Segunda-feira | 15.07.2024**

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

**Terça-feira | 16.07.2024**

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

**Quarta-feira | 17.07.2024**

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

**Quinta-feira | 18.07.2024**

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

**Sexta-feira | 19.07.2024**

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