

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

**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 31.03.2025**

<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 | 01.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Abrótea no forno com migas de espinafres</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
<b>Carne</b>	<b>Frango estufado com cogumelos e arroz branco</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Quarta-feira | 02.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Glúten, 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>Pá de porco estufada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Fusilli com beringela e feijão encarnado</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

**Quinta-feira | 03.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Sardinha assada com batata cozida</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos, leite e ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten

**Sexta-feira | 04.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Arroz de tamboril</b> Alergénios: Peixe, moluscos
<b>Carne</b>	<b>Costeleta de porco à portuguesa com puré</b> Alergénios: Sulfitos, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Massa siciliana (lentilhas, tomate e azeitonas)</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 | 31.03.2025**

<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 | 01.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão com hortaliça</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Abrótea no forno com migas de espinafres</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
<b>Carne</b>	<b>Frango estufado com cogumelos e arroz branco</b> Alergénios: Sulfitos
<b>Vegetariano</b>	<b>Tofu à lagareiro</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Quarta-feira | 02.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Peixe*</b> Alergénios: Glúten, 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>Pá de porco estufada com esparguete</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Fusilli com beringela e feijão encarnado</b> Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

**Quinta-feira | 03.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Alho francês</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Sardinha assada com batata cozida</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas</b> Alergénios: Sulfitos, leite e ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Soja, glúten

**Sexta-feira | 04.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Arroz de tamboril</b> Alergénios: Peixe, moluscos
<b>Carne</b>	<b>Costeleta de porco à portuguesa com puré</b> Alergénios: Sulfitos, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Massa siciliana (lentilhas, tomate e azeitonas)</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

**JANTAR em Take away**
**Segunda-feira | 07.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Filetes com broa e arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite
<b>Carne</b>	<b>Jardineira de aves</b> Alergénios: Sulfitos,
<b>Vegetariano</b>	<b>Caldeirada de feijão preto com legumes (pimento e couve-flor)</b> Alergénios: Sulfitos,

**Terça-feira | 08.04.2025**

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

**Quarta-feira | 09.04.2025**

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

**Quinta-feira | 10.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Cavala assada com molho de limão e ervas com batata assada</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Arroz à Valenciana</b> Alergénios: Sulfitos, moluscos, vestígios de leite e soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Mista de Grão</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Sexta-feira | 11.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Feijão branco com repolho</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Arroz de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Peru assado com molho de laranja e esparguete</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<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

**Segunda-feira | 07.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Filetes com broa e arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite
<b>Carne</b>	<b>Jardineira de aves</b> Alergénios: Sulfitos,
<b>Vegetariano</b>	<b>Caldeirada de feijão preto com legumes (pimento e couve-flor)</b> Alergénios: Sulfitos,

**Terça-feira | 08.04.2025**

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

**Quarta-feira | 09.04.2025**

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

**Quinta-feira | 10.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Cavala assada com molho de limão e ervas com batata assada</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Arroz à Valenciana</b> Alergénios: Sulfitos, moluscos, vestígios de leite e soja
<b>Vegetariano</b>	<b>Mista de Grão</b> Alergénios: Sulfitos, glúten

**Sexta-feira | 11.04.2025**

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

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

**ALMOÇO**

Segunda-feira   14.04.2025	
Sopa	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Pescada cozida com batata e brócolos</b> Alergénios: Peixe, ovo
Carne	<b>Fritada de porco com arroz</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Jardineira de favas</b> Alergénios: Sulfitos
Terça-feira   15.04.2025	
Sopa	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Lasanha de peixe e frutos do mar</b> Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
Carne	<b>Esparguete á bolonhesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Feijão branco e alheira vegetariana com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quarta-feira   16.04.2025	
Sopa	<b>Peixe*</b> Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	<b>Red-fish em cama de grão e broa</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	<b>Peru estufado com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos, aipo
Vegetariano	<b>Seitan à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quinta-feira   17.04.2025	
Sopa	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Paloco à Brás</b> Alergénios: Peixe, leite, ovo
Carne	<b>Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e milho) esparguete primavera</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo.
Vegetariano	<b>Salteado de legumes, grão e abacaxi com esparguete primavera</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sexta-feira   18.04.2025	

**JANTAR em Take away**

Segunda-feira   14.04.2025	
Sopa	<b>Hortaliça</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Pescada cozida com batata e brócolos</b> Alergénios: Peixe, ovo
Carne	<b>Fritada de porco com arroz</b> Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	<b>Jardineira de favas</b> Alergénios: Sulfitos
Terça-feira   15.04.2025	
Sopa	<b>Grão com couve</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Lasanha de peixe e frutos do mar</b> Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
Carne	<b>Esparguete á bolonhesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	<b>Feijão branco e alheira vegetariana com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quarta-feira   16.04.2025	
Sopa	<b>Peixe*</b> Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	<b>Red-fish em cama de grão e broa</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	<b>Peru estufado com arroz de legumes</b> Alergénios: Sulfitos, aipo
Vegetariano	<b>Seitan à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quinta-feira   17.04.2025	
Sopa	<b>Agrião com cenoura</b> Alergénios: Não contém
Peixe	<b>Paloco à Brás</b> Alergénios: Peixe, leite, ovo
Carne	<b>Coxas de frango à Mexicana (assadas no forno com orégãos e milho) esparguete primavera</b> Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo.
Vegetariano	<b>Salteado de legumes, grão e abacaxi com esparguete primavera</b> Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sexta-feira   18.04.2025	

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

Alergénios: Leite, glúten

\*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

**EMENTA**

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

**ALMOÇO****Segunda-feira | 21.04.2025**

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

**Terça-feira | 22.04.2025**

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

**Quarta-feira | 23.04.2025**

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

**Quinta-feira | 24.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Massada de peixe</b> Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo.
<b>Carne</b>	<b>Frango assado no forno com arroz</b> Alergénio: Sulfitos, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Massa à Carbonara vegetariana</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios de ovo

**Sexta-feira | 25.04.2025****JANTAR em Take away****Segunda-feira | 21.04.2025**

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

**Terça-feira | 22.04.2025**

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

**Quarta-feira | 23.04.2025**

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

**Quinta-feira | 24.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Massada de peixe</b> Alergénios: Peixe, glúten, pode conter vestígios de ovo.
<b>Carne</b>	<b>Frango assado no forno com arroz</b> Alergénio: Sulfitos, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Massa à Carbonara vegetariana</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, soja, pode conter vestígios de ovo

**Sexta-feira | 25.04.2025****Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte**

Alergénios: Leite, glúten