

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

ALMOÇO
Segunda-feira | 31.03.2025

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, moluscos
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 | 01.04.2025

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

Quarta-feira | 02.04.2025

Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Solha frita com salada russa Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	Pá de porco estufada com esparguete Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Fusilli com beringela e feijão encarnado Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira | 03.04.2025

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

Sexta-feira | 04.04.2025

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos
Carne	Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite
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 | 31.03.2025

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco com natas Alergénios: Peixe, leite, pode conter vestígios de glúten
Carne	Fritada de porco com arroz de feijão Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	Salada de quinoa e legumes Alergénios: Sulfitos

Terça-feira | 01.04.2025

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Solha à delícia com batata assada Alergénios: Peixe, leite, glúten, sulfitos
Carne	Perna de peru assada com massa Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 02.04.2025

Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Pescada mediterrânica com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Frango assado no forno com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Broa com cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos

Quinta-feira | 03.04.2025

Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Empadão com lascas de peixe Alergénios: Peixe, leite, sulfitos, crustáceos e ovo
Carne	Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Alergénio: Sulfitos
Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Soja

Sexta-feira | 04.04.2025

Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau assado com batata e couve de bruxelas Alergénios: Peixe
Carne	Strogonoff de vaca com cogumelos e fusilli Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
Vegetariano	Fava com chouriço/alheira (vegetariana) com arroz Alergénios: Sulfitos, aipo

Segunda-feira | 07.04.2025

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

Terça-feira | 08.04.2025

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 | 09.04.2025

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

Quinta-feira | 10.04.2025

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

Sexta-feira | 11.04.2025

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Esparguete à bolonhesa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

Segunda-feira | 07.04.2025

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Potas à lagareiro com batata a murro e espinafres salteados Alergénios: Moluscos, sulfitos
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 batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Terça-feira | 08.04.2025

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Arroz Chao Chao de frango e legumes Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo.
Vegetariano	Rebentos de soja com cogumelos e tofu salteados com arroz alegre Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira | 09.04.2025

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo
Carne	Costeleta de porco de cebolada com puré de batata Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
Vegetariano	Cozido vegetariano à portuguesa Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Quinta-feira | 10.04.2025

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, 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 Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.

Sexta-feira | 11.04.2025

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

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

ALMOÇO

Segunda-feira 14.04.2025	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada cozida com batata e brócolos Alergénios: Peixe, ovo
Carne	Fritada de porco com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Jardineira de favas Alergénios: Sulfitos

Terça-feira 15.04.2025	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
Carne	Esparguete á bolonhesa Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quarta-feira 16.04.2025	
Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Red-fish em cama de grão e broa Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Peru estufado com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, aipo
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quinta-feira 17.04.2025	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco à Brás Alergénios: Peixe, leite, ovo
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 18.04.2025	

JANTAR

Segunda-feira 14.04.2025	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Marmotas fritas com feijão frade Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Empadão de carne de vaca (com arroz) Alergénios: Sulfitos, ovo
Vegetariano	Batata-doce com castanha e grão Alergénios: Sulfitos

Terça-feira 15.04.2025	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de moluscos à mandrinho (pota) Alergénios: Moluscos, sulfitos
Carne	Perna de porco, estufada com puré Alergénios: Leite, sulfitos, ovo
Vegetariano	Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona) Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira 16.04.2025	
Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
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 17.04.2025	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Salmão assado com batata no forno Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Bife de porco à café com arroz de alho Alergénios: Leite, sulfitos
Vegetariano	Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas) Alergénios: Sulfitos

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

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, glúten
Vegetariano	Chili vegetariano com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos

Terça-feira | 22.04.2025

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Bacalhau com natas Alergénios: Peixe, leite, pode conter vestígios de glúten
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 | 23.04.2025

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 | 24.04.2025

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

Sexta-feira | 25.04.2025
JANTAR
Segunda-feira | 21.04.2025

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 | 22.04.2025

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 | 23.04.2025

Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe 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	Guisado de castanha e batata Alergénios: Sulfitos

Quinta-feira | 24.04.2025

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada Alergénios: Peixe, leite, glúten
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 | 25.04.2025

Alergénios: Leite, glúten