

(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**
**Segunda-feira | 31.03.2025**

--

--

--

--

--

**Terça-feira | 01.04.2025**

--

--

--

--

**Quarta-feira | 02.04.2025**

--

--

--

--

**Quinta-feira | 03.04.2025**

--

--

--

--

--

**Sexta-feira | 04.04.2025**

--

--

--

--

**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>Esparguete à bolonhesa</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, leite, pode conter vestígios de ovo
<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

**Segunda-feira | 07.04.2025**


**Terça-feira | 08.04.2025**


**Quarta-feira | 09.04.2025**


**Quinta-feira | 10.04.2025**


**Sexta-feira | 11.04.2025**


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

Alergénios: Leite, glúten

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

**ALMOÇO**

Segunda-feira | 14.04.2025

---

---

---

Terça-feira | 15.04.2025

---

---

---

Quarta-feira | 16.04.2025

---

---

---

Quinta-feira | 17.04.2025

---

---

---

Sexta-feira | 18.04.2025

---

---

---

**JANTAR**

Segunda-feira | 14.04.2025

---

---

---

Terça-feira | 15.04.2025

---

---

---

Quarta-feira | 16.04.2025

---

---

---

Quinta-feira | 17.04.2025

---

---

---

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**

---

---

---

**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

**JANTAR****Segunda-feira | 21.04.2025**

---

---

---

**Terça-feira | 22.04.2025**

---

---

---

**Quarta-feira | 23.04.2025**

---

---

---

**Quinta-feira | 24.04.2025**

---

---

---

**Sexta-feira | 25.04.2025**

---

---

---