

(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
Carne	Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos,
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 em Take away
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
Carne	Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos,
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

JANTAR em Take away

Segunda-feira 07.04.2025	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes com broa e arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	Jardineira de aves Alergénios: Sulfitos,
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	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

Segunda-feira 07.04.2025	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes com broa e arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	Jardineira de aves Alergénios: Sulfitos,
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	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

(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

Vegetariano	Jardineira de favas Alergénios: Sulfitos
--------------------	--

Terça-feira | 15.04.2025

Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
-------------	---

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
--------------	---

Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
--------------------	--

Quinta-feira | 17.04.2025

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
-------------	---

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 em Take away****Segunda-feira | 14.04.2025**

Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada cozida com batata e brócolos Alergénios: Peixe, ovo

Vegetariano	Jardineira de favas Alergénios: Sulfitos
--------------------	--

Terça-feira | 15.04.2025

Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
-------------	---

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
--------------	---

Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
--------------------	--

Quinta-feira | 17.04.2025

Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
-------------	---

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**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

Carne **Carne de porco à portuguesa**
Alergénios: Sulfitos

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 em Take away
Segunda-feira | 21.04.2025

Sopa **Feijão catarino com lombardo**
Alergénios: Não contém

Carne **Carne de porco à portuguesa**
Alergénios: Sulfitos

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
Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten