

(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

**JANTAR**
**Segunda-feira | 31.03.2025**

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

**Terça-feira | 01.04.2025**

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

**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>Pescada mediterrânica com arroz de tomate</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Frango assado no forno com puré de batata</b> Alergénios: Sulfitos, leite, ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Broa com cogumelos e arroz de tomate</b> Alergénios: Glúten, sulfitos

**Quinta-feira | 03.04.2025**

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

**Sexta-feira | 04.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Carapau assado com batata e couve de bruxelas</b> Alergénios: Peixe
<b>Carne</b>	<b>Strogonoff de vaca com cogumelos e fusilli</b> Alergénios: Sulfitos, glúten, leite
<b>Vegetariano</b>	<b>Soja à bolonhesa com esparguete</b> Alergénios: Sulfitos, aipo, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo

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

Alergénios: Leite, glúten

\*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

**EMENTA**
**ALMOÇO**
**Segunda-feira | 07.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Maruca no forno com batata assada</b> Alergénios: Peixe, glúten, leite
<b>Carne</b>	<b>Arroz de aves</b> Alergénios: Sulfitos,
<b>Vegetariano</b>	<b>Hambúrguer vegetariano com arroz</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite, moluscos

**Terça-feira | 08.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Abrótea no forno com arroz</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Rancho à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, 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>Arroz de tamboril</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>Sardinha assada com batata cozida</b> Alergénios: Peixe,
<b>Carne</b>	<b>Almôndegas com arroz</b> Alergénios: Soja, sulfitos
<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

\*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

**JANTAR**
**Segunda-feira | 07.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Legumes</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Medalhões de pescada no forno com batatinha assada</b> Alergénios: Peixe, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Hambúrguer de vaca com molho de mostarda e cogumelos com arroz</b> Alergénios: Soja, sulfitos, mostarda, pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
<b>Vegetariano</b>	<b>Beringela recheada com batata a murro</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

**Terça-feira | 08.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Lombardo</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Paloco à Brás</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo, leite, sulfitos
<b>Carne</b>	<b>Arroz Chao Chao de frango e legumes</b> Alergénios: Ovo, soja, leite, sulfitos, pode conter vestígios de aipo.
<b>Vegetariano</b>	<b>Rebentos de soja com cogumelos e tofu salteados com arroz alegre</b> Alergénios: Sulfitos, soja

**Quarta-feira | 09.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Curgete e feijão-verde</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Filetes panados com arroz de ervilhas</b> Alergénios: Peixe, glúten, ovo
<b>Carne</b>	<b>Carne de porco à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, pode conter vestígios de glúten
<b>Vegetariano</b>	<b>Cozido vegetariano à portuguesa</b> Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

**Quinta-feira | 10.04.2025**

<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b> Alergénios: Não contém
<b>Peixe</b>	<b>Lasanha de peixe</b> Alergénios: Peixe, sulfitos, leite, ovo
<b>Carne</b>	<b>Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida)</b> Alergénios: Sulfitos pode conter vestígios de leite, soja e aipo
<b>Vegetariano</b>	<b>Hambúrguer vegetariano com arroz</b> Alergénios: Soja, glúten, pode conter vestígios de crustáceos, ovo, peixe, leite e moluscos.

**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>Esparguete à bolonhesa</b> Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
<b>Vegetariano</b>	<b>Fricassé de legumes e feijão com batata</b> Alergénios: Sulfitos