

**SEGUNDA – FEIRA****22-09-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Creme de Cenoura |
| PRATO | Arroz de Salmão, Alface e Pepino ^{4,12} |
| VEGETARIANO | Arroz com Salteado de Grão-de-bico, Cenoura e Pimentos ¹² |
| SOBREMESA | Fruta |

TERÇA – FEIRA**23-09-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Curgete e Couve-flor |
| PRATO | Hambúrguer de Bovino, Massa de tomatada e Feijão-verde ^{1,3,6,12} |
| VEGETARIANO | Hambúrguer de Feijão-encarnado com Massa de tomatada ^{1,3,6,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

QUARTA – FEIRA**24-09-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Abóbora e Ervilhas |
| PRATO | Barrinhas de Pescada com Arroz Primavera ^{2,3,4,7,12,14} |
| VEGETARIANO | Pataniscas de Alho-francês com Arroz Primavera ^{1,3} |
| SOBREMESA | Fruta |

QUINTA – FEIRA**25-09-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Espinafres |
| PRATO | Strogonoff de Frango, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,6,7,12} |
| VEGETARIANO | Strogonoff de Soja e Cogumelos com Espirais ^{1,3,7,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

SEXTA – FEIRA**26-09-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Batata-doce e Alho-francês |
| PRATO | Salada Russa de Atum ^{3,4,12} |
| VEGETARIANO | Salada Russa de Ovo Cozido ³ |
| SOBREMESA | Fruta |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



**SEGUNDA – FEIRA****29-09-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Acelgas |
| PRATO | Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ^{6,12} |
| VEGETARIANO | Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz ¹² |
| SOBREMESA | Fruta |

TERÇA – FEIRA**30-09-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Pimpinela e Cenoura |
| PRATO | Omelete Simples no forno, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,7,12} |
| VEGETARIANO | Omelete Simples no forno, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,7,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

QUARTA – FEIRA**01-10-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Creme de Alho-francês |
| PRATO | Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12} |
| VEGETARIANO | Jardineira de Grão-de-bico (macedónia) com Arroz ¹² |
| SOBREMESA | Fruta |

QUINTA – FEIRA**02-10-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Abóbora e Feijão-branco |
| PRATO | Filete de Fogonero de Cebolada, Puré-de-batata e Cenoura ^{BABY 4,6,12} |
| VEGETARIANO | Empadão à Vegetariana (Soja) ^{6,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

SEXTA – FEIRA**03-10-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Caldo-verde ⁶ |
| PRATO | Frango Assado, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12} |
| VEGETARIANO | Massa com Salteado de Feijão-frade, Cenoura e Cogumelos ^{1,3,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



**SEGUNDA – FEIRA****06-10-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Abóbora e Couve-repolho |
| PRATO | Massa com Bolonhesa de Filete de Cavala e Feijão-verde ^{1,3,4,12} |
| VEGETARIANO | Bolonhesa de Lentilhas com Esparguete ^{1,3,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

TERÇA – FEIRA**07-10-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Canja ^{6,12} |
| PRATO | Feijoada de Frango (couve-repolho e cenoura) com Arroz ^{6,12} |
| VEGETARIANO | Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹² |
| SOBREMESA | Fruta |

QUARTA – FEIRA**08-10-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Feijão-verde |
| PRATO | Massa de Atum e Alface à JULIANA ^{1,3,4,12} |
| VEGETARIANO | Massa com Estufado de Grão-de-bico, Cebola e Cogumelos ^{1,3,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

QUINTA – FEIRA**09-10-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Batata-doce e Ervilhas |
| PRATO | Lombo de Porco com Laranja, Arroz de cenoura e Brócolos ¹² |
| VEGETARIANO | Ovos Escalfados com Arroz de cenoura e Brócolos ^{3,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

SEXTA – FEIRA**10-10-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Espinafres e Grão-de-bico |
| PRATO | Paloco com Natas, Alface e Pepino ^{4,5,6,7,12} |
| VEGETARIANO | Batata Gratinada com Ervilhas, Cenoura e Cogumelos ⁷ |
| SOBREMESA | Fruta |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



**SEGUNDA – FEIRA****13-10-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Creme de Brócolos |
| PRATO | Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Feijão-verde ^{1,3,6,12} |
| VEGETARIANO | Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Feijão-verde ^{1,3,6,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

TERÇA – FEIRA**14-10-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Cenoura e Feijão-encarnado |
| PRATO | Filete de Fogaño no forno, Batatinha corada, Alface e Tomate ^{4,12} |
| VEGETARIANO | Pataniscas de Cenoura com Salada de Batata, Ervilhas e Pimentos ^{1,3,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

QUARTA – FEIRA**15-10-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Alho-francês e Curgete |
| PRATO | Arroz de Frango e Macedónia ^{6,12} |
| VEGETARIANO | Jardineira de Feijão-branco (macedónia) com Arroz ¹² |
| SOBREMESA | Fruta |

QUINTA – FEIRA**16-10-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Abóbora e Pimpinela |
| PRATO | Couscous com Salmão, Milho-doce e Cenoura ^{1,3,4,12} |
| VEGETARIANO | Couscous à Vegetariana (Grão-de-bico, Milho-doce e Cenoura) ^{1,3,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

SEXTA – FEIRA**17-10-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Cevadinha |
| PRATO | Tirinhas de Porco Estufadas com Cogumelos, Arroz branco e Alface ¹² |
| VEGETARIANO | Arroz com Salteado de Feijão-preto, Curgete e Cenoura ¹² |
| SOBREMESA | Fruta |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



**SEGUNDA – FEIRA****20-10-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Cenoura e Espinafres |
| PRATO | Filete de Cavala EM MOLHO DE TOMATE, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{4,12} |
| VEGETARIANO | Estufado de Soja e Cogumelos com Arroz de cenoura ^{6,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

TERÇA – FEIRA**21-10-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Creme de Ervilhas |
| PRATO | Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Cenoura ^{BABY 1,3,6,12} |
| VEGETARIANO | Almôndegas de Grão-de-bico Estufadas com Massa ^{1,3,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

QUARTA – FEIRA**22-10-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Abóbora e Couve-flor |
| PRATO | Arroz de Atum, Alface e Tomate ^{4,12} |
| VEGETARIANO | Caril de Lentilhas com Arroz de cenoura ¹² |
| SOBREMESA | Fruta |

QUINTA – FEIRA**23-10-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Canja ^{1,3,12} |
| PRATO | Frango Assado, Massa, Pepino e Milho-doce ^{1,3,12} |
| VEGETARIANO | Massa com Salteado de Brócolos, Milho-doce e Cogumelos ^{1,3,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

SEXTA – FEIRA**24-10-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Curgete |
| PRATO | Paloco à Gomes Sá, Alface e Beterraba ^{3,4,12} |
| VEGETARIANO | Tortilha Vegetariana ³ |
| SOBREMESA | Fruta |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



**SEGUNDA – FEIRA****27-10-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Grão-de-bico e Acelgas |
| PRATO | Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Feijão-verde ^{1,3,6,12} |
| VEGETARIANO | Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Feijão-verde ^{1,3,6,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

TERÇA – FEIRA**28-10-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Espinafres |
| PRATO | Filete Pescada em Molho Cenoura, Batata corada, Alface e Tomate ^{4,12} |
| VEGETARIANO | Caril de Grão-de-bico com Batata-doce ¹² |
| SOBREMESA | Fruta |

QUARTA – FEIRA**29-10-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Agrião |
| PRATO | Macarronada de Porco com Macedónia ^{1,3,6,12} |
| VEGETARIANO | Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia ^{1,3,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

QUINTA – FEIRA**30-10-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Couve-Lombarda e Feijão-atarino |
| PRATO | Filete de Red-fish no forno, Arroz de tomate, Alface e Pepino ^{4,12} |
| VEGETARIANO | Ovos Mexidos Simples com Arroz de tomate ^{3,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

SEXTA – FEIRA**31-10-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Abóbora e Nabo |
| PRATO | Massa de Frango e Cenoura ^{BABY 1,3,6,12} |
| VEGETARIANO | Massa com Lentilhas, Curgete, Couve-repolho e Cenoura ^{1,3,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijã, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



**SEGUNDA – FEIRA****03-11-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Creme de Cenoura |
| PRATO | Arroz de Salmão, Alface e Pepino ^{4,12} |
| VEGETARIANO | Arroz com Salteado de Grão-de-bico, Cenoura e Pimentos ¹² |
| SOBREMESA | Fruta |

TERÇA – FEIRA**04-11-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Curgete e Couve-flor |
| PRATO | Hambúrguer de Bovino, Massa de tomatada e Feijão-verde ^{1,3,6,12} |
| VEGETARIANO | Hambúrguer de Feijão-encarnado com Massa de tomatada ^{1,3,6,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

QUARTA – FEIRA**05-11-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Abóbora e Ervilhas |
| PRATO | Barrinhas de Pescada com Arroz Primavera ^{2,3,4,7,12,14} |
| VEGETARIANO | Pataniscas de Alho-francês com Arroz Primavera ^{1,3} |
| SOBREMESA | Fruta |

QUINTA – FEIRA**06-11-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Espinafres |
| PRATO | Strogonoff de Frango, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,6,7,12} |
| VEGETARIANO | Strogonoff de Soja e Cogumelos com Espirais ^{1,3,7,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

SEXTA – FEIRA**07-11-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Batata-doce e Alho-francês |
| PRATO | Salada Russa de Atum ^{3,4,12} |
| VEGETARIANO | Salada Russa de Ovo Cozido ³ |
| SOBREMESA | Fruta |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijã, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





| SEGUNDA – FEIRA | | 10-11-2025 |
|------------------------|---|-------------------|
| SOPA | Acelgas | |
| PRATO | Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ^{6,12} | |
| VEGETARIANO | Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz ¹² | |
| SOBREMESA | Fruta | |
| TERÇA – FEIRA | | 11-11-2025 |
| SOPA | Pimpinela e Cenoura | |
| PRATO | Omelete Simples no forno, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,7,12} | |
| VEGETARIANO | Omelete Simples no forno, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,7,12} | |
| SOBREMESA | Fruta | |
| QUARTA – FEIRA | | 12-11-2025 |
| SOPA | Creme de Alho-francês | |
| PRATO | Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12} | |
| VEGETARIANO | Jardineira de Grão-de-bico (macedónia) com Arroz ¹² | |
| SOBREMESA | Fruta | |
| QUINTA – FEIRA | | 13-11-2025 |
| SOPA | Abóbora e Feijão-branco | |
| PRATO | Filete de Fogonero de Cebolada, Puré-de-batata e Cenoura ^{BABY 4,6,12} | |
| VEGETARIANO | Empadão à Vegetariana (Soja) ^{6,12} | |
| SOBREMESA | Fruta | |
| SEXTA – FEIRA | | 14-11-2025 |
| SOPA | Caldo-verde ⁶ | |
| PRATO | Frango Assado, Arroz de cenoura e Feijão-verde ¹² | |
| VEGETARIANO | Arroz com Salteado de Feijão-frade, Cenoura e Cogumelos ¹² | |
| SOBREMESA | Fruta | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



**SEGUNDA – FEIRA****17-11-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Abóbora e Couve-repolho |
| PRATO | Massa com Bolonhesa de Filete de Cavala e Feijão-verde ^{1,3,4,12} |
| VEGETARIANO | Bolonhesa de Lentilhas com Esparguete ^{1,3,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

TERÇA – FEIRA**18-11-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Canja ^{6,12} |
| PRATO | Feijoada de Frango (couve-repolho e cenoura) com Arroz ^{6,12} |
| VEGETARIANO | Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹² |
| SOBREMESA | Fruta |

QUARTA – FEIRA**19-11-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Feijão-verde |
| PRATO | Massa de Atum e Alface à JULIANA ^{1,3,4,12} |
| VEGETARIANO | Massa com Estufado de Grão-de-bico, Cebola e Cogumelos ^{1,3,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

QUINTA – FEIRA**20-11-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Batata-doce e Ervilhas |
| PRATO | Lombo de Porco com Laranja, Arroz de cenoura e Brócolos ¹² |
| VEGETARIANO | Ovos Escalfados com Arroz de cenoura e Brócolos ^{3,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

SEXTA – FEIRA**21-11-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Espinafres e Grão-de-bico |
| PRATO | Paloco com Natas, Alface e Pepino ^{4,5,6,7,12} |
| VEGETARIANO | Batata Gratinada com Ervilhas, Cenoura e Cogumelos ⁷ |
| SOBREMESA | Fruta |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijã, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



**SEGUNDA – FEIRA****24-11-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Creme de Brócolos |
| PRATO | Lasanha de Carne (Bovino), Alface e Tomate ^{1,3,6,7,12} |
| VEGETARIANO | Lasanha à Vegetariana (Soja) ^{1,3,6,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

TERÇA – FEIRA**25-11-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Cenoura e Feijão-encarnado |
| PRATO | Filete de Fogonero no forno, Batatinha corada e Feijão-verde ^{4,12} |
| VEGETARIANO | Pataniscas de Cenoura com Salada de Batata, Ervilhas e Pimentos ^{1,3,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

QUARTA – FEIRA**26-11-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Alho-francês e Curgete |
| PRATO | Arroz de Frango e Macedónia ^{6,12} |
| VEGETARIANO | Jardineira de Feijão-branco (macedónia) com Arroz ¹² |
| SOBREMESA | Fruta |

QUINTA – FEIRA**27-11-2025**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Abóbora e Pimpinela |
| PRATO | Massinha com Salmão, Milho-doce e Cenoura ^{1,3,4,12} |
| VEGETARIANO | Couscous à Vegetariana (Grão-de-bico, Milho-doce e Cenoura) ^{1,3,12} |
| SOBREMESA | Fruta |

SEXTA – FEIRA**28-11-2025**

| | |
|-------------|--|
| SOPA | Cevadinha |
| PRATO | Picado de Porco com Cogumelos, Arroz branco e Alface ^{7,12} |
| VEGETARIANO | Arroz com Salteado de Feijão-preto, Curgete e Cenoura ¹² |
| SOBREMESA | Fruta |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

