

**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 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

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 Pescada em Molho Cenoura, Batata corada, Alface e Tomate ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Batata-doce 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 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****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 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****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, 13Tremçoço, 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 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****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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

