

**SEGUNDA - FEIRA****19-01-2026**

SOPA	Creme de Cenoura
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

TERÇA - FEIRA**20-01-2026**

SOPA	Curgete e Couve-flor
PRATO	Lombo de Porco com Laranja, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa com Gratinado de Feijão-branco, Pimentos e Azeito ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA - FEIRA**21-01-2026**

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
PRATO	Atum com Feijão-frade, Ovo, Arroz branco, Alface e Tomate ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas e Arroz branco ³
SOBREMESA	Fruta

QUINTA - FEIRA**22-01-2026**

SOPA	Acelgas
PRATO	Macarronada de Carnes (Frango e Porco) e Macedónia ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado, Couve-repolho e Macedónia ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA - FEIRA**23-01-2026**

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PRATO	Arroz de Salmão, Alface e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Grão-de-bico, 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 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

26-01-2026

SOPA	Creme de Alho-francês
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa de Tomatada e Brócolos ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja no forno, Massa de Tomatada e Brócolos ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA - FEIRA

27-01-2026

SOPA	Couve-repolho
PRATO	Filete de Pescada com Limão, Arroz de cenoura, Pepino e Beterraba ^{4,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz de cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA - FEIRA

28-01-2026

SOPA	Canja ^{6,12}
PRATO	Frango Assado, Massa e Alface À JULIANA ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Lentilhas em Molho de Tomate ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA - FEIRA

29-01-2026

SOPA	Abóbora e Feijão-branco
PRATO	Filete de Cavala de Cebolada, Puré-de-batata e Feijão-verde ^{4,6,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA - FEIRA

30-01-2026

SOPA	Caldo-verde ⁶
PRATO	Feijoada de Porco (couve-repolho e cenoura) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana (couve-repolho e cenoura) Arroz 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

02-02-2026

SOPA	Batata-doce e Ervilhas
PRATO	Paloco com Natas e Alface à JULIANA ^{4,5,6,7,12}
VEGETARIANO	Batata Gratinada com Ervilhas, Cenoura e Cogumelos ⁷
SOBREMESA	Fruta

TERÇA - FEIRA

03-02-2026

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Chili à Vegetariana (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA - FEIRA

04-02-2026

SOPA	Feijão-verde
PRATO	Massa de Atum e Feijão-verde ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa com Estufado de Lentilhas, Curgete e Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA - FEIRA

05-02-2026

SOPA	Cenoura e Couve-flor
PRATO	Arroz de Pato, Pepino e Cenoura ^{6,7,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz de cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA - FEIRA

06-02-2026

SOPA	Espinafres e Grão-de-bico
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

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

09-02-2026

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

10-02-2026

SOPA	Cenoura e Feijão-encarnado
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Batatinha corada, Alface e Tomate ^{4,12}
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana ³
SOBREMESA	Fruta

QUARTA - FEIRA

11-02-2026

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

12-02-2026

SOPA	Abóbora e Pimpinela
PRATO	Massa 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

13-02-2026

SOPA	Cevadinha
PRATO	Tirinhas de Porco Estufadas com Cogumelos, Arroz branco e Alface ¹²
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Feijão-encarnado 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.

BOM CARNAVAL!



QUINTA - FEIRA

19-02-2026

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Almôndegas de Soja Estufadas com Massa ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA - FEIRA

20-02-2026

SOPA	Cenoura e Espinafres
PRATO	Arroz de Atum, Alface e Tomate ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de 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.