

**SEGUNDA – FEIRA****19-01-2026**

|             |   |
|-------------|---|
| SOPA        | Creme de Cenoura  |
| PRATO       | Barrinhas de Pescada com Arroz Primavera <sup>2,3,4,7,12,14</sup> |
| VEGETARIANO | Pataniscas de Alho-francês com Arroz Primavera <sup>1,3</sup>     |
| SOBREMESA   | Fruta   |

**TERÇA – FEIRA****20-01-2026**

|             |   |
|-------------|---|
| SOPA        | Curgete e Couve-flor  |
| PRATO       | Lombo de Porco com Laranja, Massa e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup>        |
| VEGETARIANO | Massa com Gratinado de Feijão-branco, Pimentos e Azeito <sup>1,3,6,12</sup> |
| SOBREMESA   | Fruta   |

**QUARTA – FEIRA****21-01-2026**

|             |   |
|-------------|---|
| SOPA        | Abóbora e Grão-de-bico  |
| PRATO       | Atum com Feijão-frade, Ovo, Arroz branco, Alface e Tomate <sup>3,4,12</sup> |
| VEGETARIANO | Ovos Escalfados com Lentilhas e Arroz branco <sup>3</sup>                   |
| SOBREMESA   | Fruta   |

**QUINTA – FEIRA****22-01-2026**

|             |  |
|-------------|--|
| SOPA        | Acelgas  |
| PRATO       | Macarronada de Carnes (Frango e Porco) e Macedónia <sup>1,3,6,12</sup>       |
| VEGETARIANO | Macarronada de Feijão-encarnado, Couve-repolho e Macedónia <sup>1,3,12</sup> |
| SOBREMESA   | Fruta  |

**SEXTA – FEIRA****23-01-2026**

|             |   |
|-------------|---|
| SOPA        | Batata-doce e Espinafres  |
| PRATO       | Arroz de Salmão, Alface e Pepino <sup>4,12</sup>                      |
| VEGETARIANO | Arroz com Salteado de Grão-de-bico, Cenoura e Cogumelos <sup>12</sup> |
| 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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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 <sup>1,3,6,12</sup> |
| VEGETARIANO | Hambúrguer de Soja no forno, Massa de Tomatada e Brócolos <sup>1,3,6,12</sup>   |
| SOBREMESA   | Fruta   |

**TERÇA – FEIRA****27-01-2026**

|             |   |
|-------------|---|
| SOPA        | Couve-repolho   |
| PRATO       | Filete de Pescada com Limão, Arroz de cenoura, Pepino e Beterraba <sup>4,12</sup> |
| VEGETARIANO | Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz de cenoura <sup>12</sup>                |
| SOBREMESA   | Fruta   |

**QUARTA – FEIRA****28-01-2026**

|             |   |
|-------------|---|
| SOPA        | Canja <sup>6,12</sup>                                     |
| PRATO       | Frango Assado, Massa e Alface À JULIANA <sup>1,3,12</sup> |
| VEGETARIANO | Massa com Lentilhas em Molho de Tomate <sup>1,3,12</sup>  |
| SOBREMESA   | Fruta   |

**QUINTA – FEIRA****29-01-2026**

|             |   |
|-------------|---|
| SOPA        | Abóbora e Feijão-branco   |
| PRATO       | Filete de Cavala de Cebolada, Puré-de-batata e Feijão-verde <sup>4,6,12</sup> |
| VEGETARIANO | Empadão à Vegetariana <sup>6,12</sup>   |
| SOBREMESA   | Fruta   |

**SEXTA – FEIRA****30-01-2026**

|             |   |
|-------------|---|
| SOPA        | Caldo-verde <sup>6</sup>  |
| PRATO       | Feijoada de Porco (couve-repolho e cenoura) com Arroz <sup>6,12</sup> |
| VEGETARIANO | Feijoada à Vegetariana (couve-repolho e cenoura) Arroz <sup>12</sup>  |
| 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****02-02-2026**

|             |   |
|-------------|---|
| SOPA        | Batata-doce e Ervilhas  |
| PRATO       | Paloco com Natas e Alface À JULIANA <sup>4,5,6,7,12</sup>       |
| VEGETARIANO | Batata Gratinada com Ervilhas, Cenoura e Cogumelos <sup>7</sup> |
| SOBREMESA   | Fruta   |

**TERÇA – FEIRA****03-02-2026**

|             |   |
|-------------|---|
| SOPA        | Crema de Abóbora  |
| PRATO       | Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz <sup>6,12</sup>     |
| VEGETARIANO | Chili à Vegetariana (feijão-preto e milho-doce) com Arroz <sup>6,12</sup> |
| SOBREMESA   | Fruta   |

**QUARTA – FEIRA****04-02-2026**

|             |  |
|-------------|--|
| SOPA        | Feijão-verde   |
| PRATO       | Massa de Atum e Feijão-verde <sup>1,3,4,12</sup>                       |
| VEGETARIANO | Massa com Estufado de Lentilhas, Curgete e Cogumelos <sup>1,3,12</sup> |
| SOBREMESA   | Fruta  |

**QUINTA – FEIRA****05-02-2026**

|             |  |
|-------------|--|
| SOPA        | Cenoura e Couve-flor                                     |
| PRATO       | Arroz de Pato, Pepino e Cenoura <sup>6,7,12</sup>        |
| VEGETARIANO | Caril de Grão-de-bico com Arroz de cenoura <sup>12</sup> |
| SOBREMESA   | Fruta  |

**SEXTA – FEIRA****06-02-2026**

|             |  |
|-------------|--|
| SOPA        | Espinafres e Grão-de-bico  |
| PRATO       | Omelete Simples no forno, Massa, Alface e Tomate <sup>1,3,7,12</sup> |
| VEGETARIANO | Omelete Simples no forno, Massa, Alface e Tomate <sup>1,3,7,12</sup> |
| 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****09-02-2026**

|             |  |
|-------------|--|
| SOPA        | Creme de Brócolos  |
| PRATO       | Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup> |
| VEGETARIANO | Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup>   |
| SOBREMESA   | Fruta  |

**TERÇA – FEIRA****10-02-2026**

|             |  |
|-------------|--|
| SOPA        | Cenoura e Feijão-encarnado   |
| PRATO       | Filete de Fogonero no forno, Batatinha corada, Alface e Tomate <sup>4,12</sup> |
| VEGETARIANO | Tortilha Vegetariana <sup>3</sup>  |
| SOBREMESA   | Fruta  |

**QUARTA – FEIRA****11-02-2026**

|             |   |
|-------------|---|
| SOPA        | Alho-francês e Curgete  |
| PRATO       | Arroz de Frango e Macedónia <sup>6,12</sup>                     |
| VEGETARIANO | Jardineira de Feijão-branco (macedónia) com Arroz <sup>12</sup> |
| SOBREMESA   | Fruta   |

**QUINTA – FEIRA****12-02-2026**

|             |   |
|-------------|---|
| SOPA        | Abóbora e Pimpinela   |
| PRATO       | Massa com Salmão, Milho-doce e Cenoura <sup>1,3,4,12</sup>                    |
| VEGETARIANO | Couscous à Vegetariana (Grão-de-bico, Milho-doce e Cenoura) <sup>1,3,12</sup> |
| SOBREMESA   | Fruta   |

**SEXTA – FEIRA****13-02-2026**

|             |  |
|-------------|--|
| SOPA        | Cevadinha  |
| PRATO       | Tirinhas de Porco Estufadas com Cogumelos, Arroz branco e Alface <sup>12</sup> |
| VEGETARIANO | Arroz com Salteado de Feijão-encarnado Curgete e Cenoura <sup>12</sup>         |
| 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.





## BOM CARNAVAL!



### QUINTA – FEIRA

19-02-2026

|             |  |
|-------------|--|
| SOPA        | Creme de Ervilhas  |
| PRATO       | Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup> |
| VEGETARIANO | Almôndegas de Soja Estufadas com Massa <sup>1,3,6,12</sup>               |
| SOBREMESA   | Fruta  |

### SEXTA – FEIRA

20-02-2026

|             |   |
|-------------|---|
| SOPA        | Cenoura e Espinafres                                  |
| PRATO       | Arroz de Atum, Alface e Tomate <sup>4,12</sup>        |
| VEGETARIANO | Caril de Lentilhas com Arroz de cenoura <sup>12</sup> |
| 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.

