

**SEGUNDA – FEIRA****23-02-2026**

SOPA	Creme de Alho-francês
PRATO	Barrinhas de Pescada, Arroz branco e Cenoura BABY ^{2,3,4,7,12,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês, Arroz branco e Cenoura BABY ^{1,3,6}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**24-02-2026**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
PRATO	Frango Assado, Massa e Beterraba RASPADA ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Gratinado de Feijão-branco, Pimentos e Cogumelos ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**25-02-2026**

SOPA	Batata-doce e Feijão-encarnado
PRATO	Arroz de Salmão, Alface e Milho-doce ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Lentilhas, Couve-repolho e Milho-doce ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**26-02-2026**

SOPA	Abóbora e Espinafres
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Suíno) e Brócolos ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Brócolos ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**27-02-2026**

SOPA	Curgete
PRATO	Filete de Fogonero de Cebolada, Puré-de-batata e Feijão-verde ^{4,6,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Cenoura e Puré-de-batata ^{6,12}
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****02-03-2026**

SOPA	Grão-de-bico e Acelgas
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Arroz de cenoura e Alface ^{6,12}
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja no forno, Arroz de cenoura e Alface ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**03-03-2026**

SOPA	Cenoura e Pimpinela
PRATO	Massa de Atum e Feijão-verde ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa com Estufado de Grão-de-bico, Couve-repolho e Cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**04-03-2026**

SOPA	Agrião
PRATO	Feijoada de Porco (couve-repolho e Cenoura) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**05-03-2026**

SOPA	Couve-Lombarda
PRATO	Filete de Pescada em Molho de Caril, Batatinha corada e Macedónia ^{4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana (Lentilhas, Cogumelos e Pimentos) ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**06-03-2026**

SOPA	Abóbora e Nabo
PRATO	Ovos Mexidos Simples, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,7,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples, 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 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****09-03-2026**

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Couscous com Salmão, Milho-doce e Cenoura ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana (feijão-encarnado, milho-doce e cenoura) ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**10-03-2026**

SOPA	Curgete e Couve-flor
PRATO	Arroz de Pato, Alface e Pepino ¹²
VEGETARIANO	Caril de Ervilhas e Cenoura com Arroz branco
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**11-03-2026**

SOPA	Abóbora e Ervilhas
PRATO	Massa de Filete de Cavala em Molho de Tomate e Feijão-verde ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Esparguete ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**12-03-2026**

SOPA	Caldo-verde ⁶
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Jardineira de Grão-de-bico (macedónia) com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**13-03-2026**

SOPA	Espinafres
PRATO	Paloco à Gomes Sá, Alface e Tomate ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com e Batata-doce ^{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 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****16-03-2026**

SOPA	Creme de Feijão-verde
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**17-03-2026**

SOPA	Alho-francês e Batata-doce
PRATO	Lasanha de Atum, Pepino e Beterraba ^{1,3,4,7,12}
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**18-03-2026**

SOPA	Cenoura e Agrião
PRATO	Strogonoff de Frango, Arroz de cenoura, Alface e Tomate ^{6,7,12}
VEGETARIANO	Strogonoff de Soja e Cogumelos com Arroz de cenoura ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**19-03-2026**

SOPA	Abóbora e Feijão-branco
PRATO	Desfeita de Fogonero (grão-de-bico, ovo e batata) e Brócolos ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Salada de Ovo com Grão-de-bico, Cebola, Salsa, Pimentos e Batata ³
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**20-03-2026**

SOPA	Acelgas
PRATO	Omelete Simples no forno, Massa e Cenoura ^{RIPADA 1,3,7,12}
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Massa e Cenoura ^{RIPADA 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 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****23-03-2026**

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Arroz com Filete de Cavala em Molho de Tomate e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Feijão-frade, Curgete e Cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**24-03-2026**

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

QUARTA – FEIRA**25-03-2026**

SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Paloco com Natas e Cenoura RASPADA ^{4,6,7,12}
VEGETARIANO	Gratinado de Batata com Grão-de-bico e Pimentos ⁷
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**26-03-2026**

SOPA	Cenoura e Couve-flor
PRATO	Frango Assado, Arroz de cenoura, Alface e Pepino ¹²
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Lentilhas, Cogumelos e Pimentos ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**27-03-2026**

SOPA	Espinafres e Grão-de-bico
PRATO	Barrinhas de Pescada, Massa de Tomatada e Feijão-verde ^{1,2,3,4,7,12,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Massa de Tomatada ^{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.

