

**SEGUNDA – FEIRA****04-05-2026**

SOPA	Creme de Alho-francês
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufados, Massa e Brócolos ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Almôndegas de Feijão-encarnado Estufadas, Massa e Brócolos ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**05-05-2026**

SOPA	Couve-repolho
PRATO	Filete de Pescada com Limão, Arroz de cenoura e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Lentilhas, Couve-repolho, Cenoura e Pimentos ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**06-05-2026**

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Massa de Peru e Feijão-verde ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Esparguete ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**07-05-2026**

SOPA	Abóbora e Feijão-encarnado
PRATO	Arroz de Cavala em Molho de Tomate e Salsa e Cenoura ^{RIPADA} ^{4,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados em Molho de Tomate e Arroz de cenoura ³
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**08-05-2026**

SOPA	Caldo-verde ⁶
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-branco, Cogumelos e Macedónia ^{1,3}
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****11-05-2026**

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Massa de Salmão, Alface e Pepino ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana (curgete, ervilhas, cenoura e pimentos) ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**12-05-2026**

SOPA	Cenoura e Couve-flor
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**13-05-2026**

SOPA	Feijão-verde
PRATO	Fogonero à Gomes Sá e Brócolos ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (ovo, batata, brócolos, cebola e tomate) ³
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**14-05-2026**

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Arroz de Pato, Alface e Tomate ^{6,12}
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Grão-de-bico, Couve-repolho e Cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**15-05-2026**

SOPA	Espinafres e Grão-de-bico
PRATO	Lasanha de Atum e Beterraba ^{RIPADA} ^{1,3,4,7,12}
VEGETARIANO	Lasanha Vegetariana (soja e cogumelos) ^{1,3,6,7,12}
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****18-05-2026**

SOPA	Abóbora e Pimpinela
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**19-05-2026**

SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Paloco com Natas, Alface e Tomate ^{4,6,7,12}
VEGETARIANO	Gratinado de Batata Vegetariano (curgete, brócolos e cenoura) ^{7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**20-05-2026**

SOPA	Alho-francês e Curgete
PRATO	Carne de Porco Estufada com Cogumelos, Massa e Macedónia ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Grão-de-bico, Couve-repolho e Cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**21-05-2026**

SOPA	Cenoura e Feijão-encarnado
PRATO	Filete de Pescada de Cebolada, Arroz de cenoura e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas, Arroz de cenoura e Pepino ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**22-05-2026**

SOPA	Cevadinha
PRATO	Massa de Frango e Cenoura ^{RIPADA} ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Cogumelos e Feijão-encarnado ^{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****25-05-2026**

SOPA	Curgete
PRATO	Arroz de Salmão e Beterraba <small>RIPADA</small> ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz com Estufado de Soja, Cogumelos, Cenoura e Pimentos ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**26-05-2026**

SOPA	Canja ^{1,3,6}
PRATO	Frango Assado, Massa, Pepino e Milho-doce ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Massa Espirais ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**27-05-2026**

SOPA	Espinafres
PRATO	Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata Cozida e Alface ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Salada de Ovo com Feijão-frade, Ovo, Salsa e Cebola ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**28-05-2026**

SOPA	Abóbora e Couve-repolho
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-encarnado (macedónia) com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**29-05-2026**

SOPA	Lentilhas
PRATO	Filete de Fogonero de Cebolada, Puré-de-batata e Brócolos ^{4,6,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado, Puré-de-batata e Brócolos ^{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 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.

