

**SEGUNDA – FEIRA****15-06-2026**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6}
VEGETARIANO	Almôndegas de Soja Estufadas com Massa Cotovelinhos ^{1,3,6}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**16-06-2026**

SOPA	Abóbora e Feijão-branco
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz de cenoura ³
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**17-06-2026**

SOPA	Acelgas
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,6}
VEGETARIANO	Macarronada de Grão-de-bico, Couve-repolho e Macedónia ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**18-06-2026**

SOPA	Cenoura e Nabo
PRATO	Arroz de Atum e Cenoura ^{BABY} ⁴
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**19-06-2026**

SOPA	Curgete
PRATO	Nuggets de Frango, Massa e Tomate ^{1,3,6,7,8,12}
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Lentilhas, Couve-repolho e Cenoura ^{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 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****22-06-2026**

SOPA	Agrião
PRATO	Arroz de Salmão com Milho-doce e Beterraba ^{RIPADA} ^{4,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Arroz de Milho-doce
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**23-06-2026**

SOPA	Canja ^{1,3}
PRATO	Frango Assado, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas e Esparguete ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**24-06-2026**

SOPA	Espinafres
PRATO	Meia Desfeita de Paloco e Cenoura ^{RIPADA} ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana (Soja e Cogumelos) ^{3,6}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**25-06-2026**

SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Massa de Peru e Macedónia ^{1,3,6}
VEGETARIANO	Couscous Vegetariana (Feijão-encarnado, Macedónia e Pimentos) ^{1,3,6}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**26-06-2026**

SOPA	Abóbora e Ervilhas
PRATO	Barrinhas de Pescada, Arroz de cenoura, Alface e Pepino ^{3,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples, Arroz de cenoura, Alface e Pepino ^{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****29-06-2026**

SOPA	Caldo-Verde ⁶
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Feijão-verde ^{1,3,6}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Feijão-verde ^{1,3,6}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**30-06-2026**

SOPA	Cenoura e Grão-de-bico
PRATO	Filete de Cavala de Cebolada, Arroz de cenoura e Tomate ^{4,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz branco
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**01-07-2026**

Bom Feriado!

QUINTA – FEIRA**02-07-2026**

SOPA	Abóbora e Couve-flor
PRATO	Strogonoff de Frango, Massa e Alface à JULIANA ^{1,3,6,7}
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Esparguete ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**03-07-2026**

SOPA	Cevadinha
PRATO	Filete de Pescado no forno, Arroz branco e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz branco ^{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 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.

