

**QUARTA – FEIRA****09-09-2026**

SOPA	Espinafres
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz de cenoura e Feijão-verde ⁶
VEGETARIANO	Almôndegas de Soja Estufadas, Arroz de cenoura e Feijão-verde ⁶
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**10-09-2026**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Massa de Atum, Alface e Tomate ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Grão-de-bico, Cogumelos e Couve-repolho ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**11-09-2026**

SOPA	Canja ^{1,3}
PRATO	Frango Assado, Massa e Beterraba ^{RIPADA 1,3,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Esparguete ^{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 rijas, 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****14-09-2026**

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Massa de Salmão e Brócolos ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Cogumelos e Grão-de-bico ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**15-09-2026**

SOPA	Caldo-verde ⁶
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Puré-de-batata ^{6,7,12}
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-encarnado (macedónia) com Puré-de-batata ⁶
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**16-09-2026**

SOPA	Acelgas
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz de tomate e Alface ^{1,3,4,6,7,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz de tomate ³
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**17-09-2026**

SOPA	Couve-lombarda
PRATO	Strogonoff de Frango, Massa, Tomate e Cenoura ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Massa ^{1,3,7}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**18-09-2026**

SOPA	Abóbora e Feijão-branco
PRATO	Barrinhas de Pescada, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{2,3,4,7,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de 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 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****21-09-2026**

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Cenoura ^{RIPADA} 1,3,6,12
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja) e Cenoura ^{RIPADA} 1,3,6,12
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**22-09-2026**

SOPA	Curgete
PRATO	Filete de Red-fish no forno, Arroz de cenoura e Brócolos ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Lentilhas, Cenoura e Brócolos
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**23-09-2026**

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Frango Assado, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Massa Espirais Tricolor ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**24-09-2026**

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

SEXTA – FEIRA**25-09-2026**

SOPA	Cenoura e Alho-francês
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Cogumelos, Couve-repolho 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 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.

