

**SEGUNDA – FEIRA****21-04-2025**

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Hambúrguer de Bovino, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{6,12}
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja com Arroz de cenoura ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**22-04-2025**

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PEIXE	Massa de Atum, Alface e Beterraba ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa com Grão-de-bico, Cenoura, Repolho e Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**23-04-2025**

SOPA	Canja ¹²
CARNE	Frango Assado, Arroz branco e Brócolos ¹²
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de brócolos ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**24-04-2025**

SOPA	Alho-francês
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Batatinha Corada, Alface e Tomate ^{4,12}
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**25-04-2025**

Bom Feriado!

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, 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****28-04-2025**

SOPA	Creme de Brócolos
PEIXE	Massa Espirais com Filete de Cavala de Tomatada e Alface ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Espirais ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**29-04-2025**

SOPA	Cenoura e Feijão-catarino
CARNE	Jardineira de Porco (couve-repolho e cenoura) com Arroz ¹²
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-catarino (macedónia) com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**30-04-2025**

SOPA	Creme de Curgete
PEIXE	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata), Alface e Pepino ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Puré-de-batata ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**01-05-2025**

Bom Feriado!

SEXTA – FEIRA**02-05-2025**

SOPA	Acelgas
CARNE	Massa de Frango e Feijão-verde ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana ^{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 rijas, 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****05-05-2025**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Brócolos ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Almôndegas de Grão-de-bico com Massa ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**06-05-2025**

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura, Alface e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz de cenoura ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**07-05-2025**

SOPA	Agrião
CARNE	Perna de Peru com Laranja, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Gratinado de Feijão-branco e Pimentos ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**08-05-2025**

SOPA	Cenoura e Nabo
PEIXE	Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata cozida, Alface e Beterraba ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana com Soja e Cogumelos ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**09-05-2025**

SOPA	Caldo-verde ⁶
CARNE	Tirinhas de Porco Estufadas com Cogumelos, Arroz branco e Pepino ¹²
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz 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		12-05-2025
SOPA	Curgete e Ervilhas	
PEIXE	Barrinhas de Pescada, Arroz de tomate e Alface ^{2,3,4,7,12,14}	
VEGETARIANO	Salteado de Lentilhas e Cogumelos com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta Peixe	
TERÇA – FEIRA		13-05-2025
SOPA	Couve-Lombarda	
CARNE	Esparguete à Bolonesa (Bovino) e Cenoura ^{BABY 1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonesa (Soja) e Cenoura ^{BABY 1,3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		14-05-2025
SOPA	Espinafres e Couve-flor	
PEIXE	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura e Brócolos ^{4,12}	
VEGETARIANO	Arroz com Feijão-encarnado, Cenoura e Brócolos ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		15-05-2025
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
CARNE	Frango Assado, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		16-05-2025
SOPA	Abóbora e Acelgas	
PRATO	Omelete Simples no forno, Arroz branco, Alface e Pepino ^{3,7,12}	
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Arroz branco, Alface e Pepino ^{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		19-05-2025
SOPA	Creme de Cenoura	
CARNE	Massa de Peru e Feijão-verde ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Estufado de Soja com Cogumelos e Esparguete ^{1,3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		20-05-2025
SOPA	Batata-doce e Agrião	
PEIXE	Arroz de Filete de Paloco e Brócolos ^{4,12}	
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de brócolos ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		21-05-2025
SOPA	Alho-francês e Grão-de-bico	
CARNE	Pá Porco Assada com Laranja, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		22-05-2025
SOPA	Abóbora e Pimpinela	
PEIXE	Salada Russa de Atum ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido, Pimentos e Grão-de-bico ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		23-05-2025
SOPA	Cevadinha	
CARNE	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Chili à Vegetariana (feijão-preto e milho-doce) com Arroz 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****26-05-2025**

SOPA	Abóbora e Couve-repolho
PEIXE	Filete de Cavala de Cebolada, Arroz branco e Brócolos ^{4,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas e Arroz de cenoura ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**27-05-2025**

SOPA	Creme de Feijão-verde
CARNE	Febras de Porco no forno, Massa e Cenoura ^{BABY 1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Beringela, Cenoura e Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**28-05-2025**

SOPA	Cenoura e Feijão-branco
PEIXE	Fogonero à Gomes Sá, Alface e Pepino ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Estufado de Curgete, Milho-doce e Pimentos com Batatinha ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**29-05-2025**

SOPA	Curgete e Couve-flor
CARNE	Arroz de Frango e Macedónia ¹²
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Couve-repolho e Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**30-05-2025**

SOPA	Lentilhas
PEIXE	Fofinhos de Peixe no forno, Massinha de tomatada e Alface ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Almôndegas de Feijão-catarino 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.



**SEGUNDA – FEIRA****02-06-2025**

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Hambúrguer de Bovino, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{6,12}
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja com Arroz de cenoura ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**03-06-2025**

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PEIXE	Massa de Atum, Alface e Beterraba ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa com Grão-de-bico, Cenoura, Repolho e Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**04-06-2025**

SOPA	Canja ¹²
CARNE	Frango Assado, Arroz branco e Brócolos ¹²
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de brócolos ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**05-06-2025**

SOPA	Alho-francês
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Batatinha Corada, Alface e Tomate ^{4,12}
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**06-06-2025**

SOPA	Creme de Abóbora
CARNE	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-atarino e Macedónia ^{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 rijas, 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****09-06-2025**

SOPA	Creme de Brócolos
PEIXE	Filete de Fogonero de Cebolada com Arroz Primavera ^{4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz Primavera ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**10-06-2025**

Bom Feriado!

QUARTA – FEIRA**11-06-2025**

SOPA	Creme de Curgete
PEIXE	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata), Alface e Pepino ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Puré-de-batata ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**12-06-2025**

SOPA	Abóbora e Couve-flor
CARNE	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ¹²
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-atarino (macedónia) com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**13-06-2025**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Massa Espirais com Filete de Cavala de Tomatada e Alface ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Espirais ^{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 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****16-06-2025**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Brócolos ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Almôndegas de Grão-de-bico com Massa ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**17-06-2025**

SOPA	Abóbora e Nabo
PEIXE	Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata cozida, Alface e Tomate ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana com Soja e Cogumelos ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**18-06-2025**

SOPA	Agrião e Grão-de-bico
CARNE	Perna de Peru com Laranja, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Gratinado de Feijão-branco e Pimentos ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**19-06-2025**

Bom Feriado!

SEXTA – FEIRA**20-06-2025**

SOPA	Caldo-verde ⁶
CARNE	Tirinhas de Porco Estufadas com Cogumelos, Arroz branco e Pepino ¹²
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz 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****23-06-2025**

SOPA	Curgete e Ervilhas
PEIXE	Barrinhas de Peixe, Arroz de tomate e Alface ^{2,3,4,7,12,14}
VEGETARIANO	Salteado de Lentilhas e Cogumelos com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**24-06-2025**

SOPA	Couve-Lombarda
CARNE	Esparguete à Bolonesa (Bovino) e Cenoura ^{BABY 1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonesa (Soja) e Cenoura ^{BABY 1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**25-06-2025**

SOPA	Espinafres e Couve-flor
PEIXE	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura e Brócolos ^{4,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos de Tomatada com Arroz de cenoura ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**26-06-2025**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**27-06-2025**

SOPA	Abóbora e Acelgas
PRATO	Omelete Simples no forno, Arroz branco, Alface e Pepino ^{3,7,12}
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Arroz branco, Alface e Pepino ^{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 rijã, 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****30-06-2025**

SOPA	Creme de Cenoura
CARNE	Massa de Peru e Feijão-verde ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Estufado de Soja com Cogumelos e Esparguete ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**01-07-2025**

Bom Feriado!

QUARTA – FEIRA**02-07-2025**

SOPA	Alho-francês e Grão-de-bico
CARNE	Pá Porco Assada com Laranja, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**03-07-2025**

SOPA	Abóbora e Pimpinela
PEIXE	Salada Russa de Atum ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido, Pimentos e Grão-de-bico ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

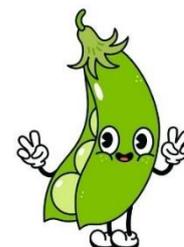
SEXTA – FEIRA**04-07-2025**

SOPA	Cevadinha
CARNE	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Chili à Vegetariana (feijão-preto e milho-doce) com Arroz 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****07-07-2025**

SOPA	Abóbora e Couve-repolho
PEIXE	Filete de Cavala de Cebolada, Arroz branco e Brócolos ^{4,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas e Arroz de cenoura ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**08-07-2025**

SOPA	Creme de Feijão-verde
CARNE	Febras de Porco Estufadas, Massa e Cenoura ^{BABY 1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Beringela, Cenoura e Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**09-07-2025**

SOPA	Cenoura e Feijão-branco
PEIXE	Fogonero à Gomes Sá, Alface e Pepino ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Estufado de Curgete, Milho-doce e Pimentos com Batatinha ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**10-07-2025**

SOPA	Curgete e Couve-flor
CARNE	Arroz de Frango e Macedónia ¹²
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Couve-repolho e Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**11-07-2025**

SOPA	Lentilhas
PEIXE	Fofinhos de Peixe no forno, Massinha de tomatada e Alface ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Almôndegas de Feijão-catarino 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.



**SEGUNDA – FEIRA****14-07-2025**

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Hambúrguer de Bovino, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{6,12}
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja com Arroz de cenoura ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**15-07-2025**

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PEIXE	Massa de Atum, Alface e Beterraba ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa com Grão-de-bico, Cenoura, Repolho e Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**16-07-2025**

SOPA	Canja ¹²
CARNE	Frango Assado, Arroz branco e Brócolos ¹²
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de brócolos ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**17-07-2025**

SOPA	Alho-francês
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Batatinha Corada, Alface e Tomate ^{4,12}
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**18-07-2025**

SOPA	Creme de Abóbora
CARNE	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-atarino e Macedónia ^{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****21-07-2025**

SOPA	Creme de Brócolos
PEIXE	Filete de Fogaño de Cebolada com Arroz Primavera ^{4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz Primavera ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**22-07-2025**

SOPA	Cenoura e Feijão-catarino
CARNE	Esparguete à Bolonesa (Bovino) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**23-07-2025**

SOPA	Creme de Curgete
PEIXE	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata), Alface e Pepino ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Puré-de-batata ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**24-07-2025**

SOPA	Abóbora e Couve-flor
CARNE	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ¹²
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-catarino (macedónia) com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**25-07-2025**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Massa Espirais com Filete de Cavala de Tomatada e Alface ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Espirais ^{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 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		28-07-2025
SOPA	Agrião	
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Brócolos ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Almôndegas de Grão-de-bico com Massa ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		29-07-2025
SOPA	Abóbora e Grão-de-bico	
PEIXE	Arroz de Atum, Alface e Pepino ^{4,12}	
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz de cenoura ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		30-07-2025
SOPA	Abóbora e Nabo	
CARNE	Massinha de Frango e Feijão-verde ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Massa com Gratinado de Feijão-branco e Pimentos ^{1,3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	

BOAS FÉRIAS!



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.

