

**SEGUNDA – FEIRA****21-04-2025**

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Carne Picada de Bovino com 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	Filete de Fogonero desfiado com Massinha e Cenoura ^{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 desfiado com 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 desfiada com Batatinha e Couve-flor ^{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 inofensivos.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



**SEGUNDA – FEIRA****28-04-2025**

SOPA	Creme de Brócolos
PEIXE	Filete de Pescada desfiado com Massinha e Brócolos ^{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	Peru desfiado com Arroz e Macedónia ¹²
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**30-04-2025**

SOPA	Creme de Curgete
PEIXE	Filete de Peixe-alabote desfiado com Batatinha e Curgete ^{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	Frango desfiado com Massinha 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, 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****05-05-2025**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
CARNE	Carne Picada de Bovino com Massinha 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 desfiado com Arroz e Couve-flor ^{4,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz de cenoura ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**07-05-2025**

SOPA	Agrião
CARNE	Peru desfiado com Massinha 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	Filete de Fogonero desfiado com Batatinha e Cenoura ^{4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana com Soja e Cogumelos ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**09-05-2025**

SOPA	Caldo-verde
CARNE	Frango desfiado com Arroz e Macedónia ¹²
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-catarino (macedónia) 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, 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****12-05-2025**

SOPA	Curgete e Ervilhas
PEIXE	Filete de Pescada desfiado com Arroz e Macedónia ^{4,12}
VEGETARIANO	Salteado de Lentilhas e Cogumelos com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**13-05-2025**

SOPA	Couve-Lombarda
CARNE	Carne Picada de Bovino com Massinha e Cenoura ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Cenoura ^{BABY 1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**14-05-2025**

SOPA	Espinafres e Couve-flor
PEIXE	Filete de Fogonero desfiado com 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 desfiado com Massinha 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	Filete de Peixe-alabote desfiado com Arroz e Curgete ^{4,12}
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 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****19-05-2025**

SOPA	Creme de Cenoura
CARNE	Peru desfiado com Massinha 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	Filete de Fogonero desfiado com Arroz 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	Frango desfiado com Massinha e Couve-flor ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**22-05-2025**

SOPA	Abóbora e Pimpinela
PEIXE	Filete de Pescada desfiado com Batatinha e Macedónia ^{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	Carne Picada de Bovino com Arroz e Cenoura ^{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 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****26-05-2025**

SOPA	Abóbora e Couve-repolho
PEIXE	Filete de Pescada desfiado com Arroz 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	Coelho desfiado com Massinha e Cenoura ^{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	Filete de Fogonero desfiado com Batatinha e Feijão-verde ^{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	Frango desfiado com Arroz e Macedónia ¹²
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Couve-repolho e Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**30-05-2025**

SOPA	Lentilhas
PEIXE	Filete de Peixe-alabote desfiado com Massinha e Curgete ^{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, 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****02-06-2025**

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Carne Picada de Bovino com 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	Filete de Fogonero desfiado com Massinha e Couve-flor ^{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 desfiado com 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 desfiado com Batatinha e Cenoura ^{4,12}
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**06-06-2025**

SOPA	Creme de Abóbora
CARNE	Peru desfiado com Massinha e Macedónia ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-catarino 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, 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****09-06-2025**

SOPA	Creme de Brócolos
PEIXE	Filete de Fogonero desfiado com Arroz e Cenoura ^{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	Filete de Peixe-alabote desfiado com Batatinha e Curgete ^{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	Peru desfiado com Arroz e Macedónia ¹²
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**13-06-2025**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Filete de Pescada desfiado com Massinha e Brócolos ^{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 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****16-06-2025**

SOPA	Agrião
CARNE	Carne Picada de Bovino com Massinha 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	Filete de Pescada desfiado com Batatinha e Cenoura ^{4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana com Soja e Cogumelos ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**18-06-2025**

SOPA	Agrião
CARNE	Peru desfiado com Massinha 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
CARNE	Frango desfiado com Arroz e Macedónia ¹²
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-catarino (macedónia) 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 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****23-06-2025**

SOPA	Curgete e Ervilhas
PEIXE	Filete de Peixe-alabote desfiado com Arroz e Macedónia ^{4,12}
VEGETARIANO	Salteado de Lentilhas e Cogumelos com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**24-06-2025**

SOPA	Couve-Lombarda
CARNE	Carne Picada de Bovino com Massinha e Cenoura ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Cenoura ^{BABY 1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**25-06-2025**

SOPA	Espinafres e Couve-flor
PEIXE	Filete de Fogonero desfiado com 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 desfiado com Massinha 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
PEIXE	Filete de Pescada desfiado com Arroz e Curgete ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz com Feijão-encarnado, Cenoura e Brócolos 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****30-06-2025**

SOPA	Creme de Cenoura
CARNE	Peru desfiado com Massinha 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	Frango desfiado com Massinha e Couve-flor ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**03-07-2025**

SOPA	Abóbora e Pimpinela
PEIXE	Filete de Fogonero desfiado com Batatinha e Macedónia ^{4,12}
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido, Pimentos e Grão-de-bico ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**04-07-2025**

SOPA	Cevadinha
PRATO	Carne Picada de Bovino com Arroz e Cenoura ^{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 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****07-07-2025**

SOPA	Abóbora e Couve-repolho
PEIXE	Filete de Pescada desfiado com 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	Peru desfiado com Massinha e Cenoura ^{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	Filete de Fogonero desfiado com Batatinha e Feijão-verde ^{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	Frango desfiado com Arroz e Macedónia ¹²
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Couve-repolho e Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**11-07-2025**

SOPA	Lentilhas
PEIXE	Filete de Peixe-alabote desfiado com Massinha e Curgete ^{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, 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****14-07-2025**

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Carne Picada de Bovino com 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	Filete de Fogonero desfiado com Massinha e Couve-flor ^{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 desfiado com 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 desfiado com Batatinha e Cenoura ^{4,12}
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**18-07-2025**

SOPA	Creme de Abóbora
CARNE	Peru desfiado com Massinha e Macedónia ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-catarino 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, 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****21-07-2025**

SOPA	Crepe de Brócolos
PEIXE	Filete de Fogaño desfiado com Arroz e Macedónia ^{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	Carne Picada de Bovino com Massinha e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**23-07-2025**

SOPA	Crepe de Curgete
PEIXE	Filete de Peixe-alabote desfiado com Batatinha e Brócolos ^{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	Frango desfiado com Arroz e Cenoura ¹²
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**25-07-2025**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Filete de Pescada desfiada com Massinha e Curgete ^{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 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****28-07-2025**

SOPA	Agrião
CARNE	Peru desfiado com Massinha e Brócolos ^{1,3,12}
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	Filete de Pescada desfiado com Arroz e Cenoura ^{4,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz de cenoura ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**30-07-2025**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
CARNE	Frango desfiado com Massinha 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 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.

