

**SEGUNDA – FEIRA****08-09-2025**

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{6,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz de cenoura ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**09-09-2025**

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PEIXE	Massa de Atum, Alface e Tomate ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Feijão-encarnado e Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**10-09-2025**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Arroz de açafrão e Brócolos ¹²
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de brócolos ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**11-09-2025**

SOPA	Creme de Curgete
PEIXE	Filete de Pescada de Cebolada, Batatinha corada e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (queijo, batata, milho-doce e pimentos) ^{3,7}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**12-09-2025**

SOPA	Abóbora e Couve-repolho
CARNE	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ¹²
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-catarino (macedónia) com Arroz ^{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 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****15-09-2025**

SOPA	Acelgas
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

TERÇA – FEIRA**16-09-2025**

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
CARNE	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Cenoura ^{BABY 1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Cenoura ^{BABY 1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**17-09-2025**

SOPA	Alho-francês 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**18-09-2025**

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

SEXTA – FEIRA**19-09-2025**

SOPA	Agrião
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, 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		22-09-2025
SOPA	Espinafres	
CARNE	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa e Brócolos	1,3,6,12
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Cogumelos e Grão-de-bico	1,3,12
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		23-09-2025
SOPA	Couve-Lombarda	
PEIXE	Filete de Cavala de Cebolada, Batatinha assada, Alface e Tomate	4,12
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana (Soja e Legumes)	3,6,7,12
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		24-09-2025
SOPA	Cenoura e Feijão-branco	
CARNE	Perna de Peru Assada, Massa e Feijão-verde	1,3,12
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana	1,3,12
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		25-09-2025
SOPA	Batata-doce e Curgete	
PEIXE	Arroz de Atum, Alface e Milho-doce	4,12
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Milho-doce com Arroz	3,12
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		26-09-2025
SOPA	Crema de Abóbora	
CARNE	Macarronada de Porco 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, 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.

