

**SEGUNDA – FEIRA****08-09-2025**

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

SEXTA – FEIRA**12-09-2025**

SOPA	Abóbora e Couve-repolho
CARNE	Peru desfiado com Arroz e Macedónia 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	Filete de Pescada desfiado com Arroz e Macedónia ^{4,12}	
VEGETARIANO	Salteado de Lentilhas e Cogumelos com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		16-09-2025
SOPA	Abóbora e Grão-de-bico	
CARNE	Carne Picada de Bovino com Massinha 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 desfiado com Arroz de cenoura e Brócolos ^{4,12}	
VEGETARIANO	Arroz com Feijão-encarnado, Cenoura e Brócolos ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		18-09-2025
SOPA	Crema de Cenoura	
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		19-09-2025
SOPA	Agrião	
PRATO	Filete de Peixe-alabote desfiado com Arroz branco 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, 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	Carne Picada de Bovino com Massinha 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 Fogaño desfiado com Batatinha e Couve-flor	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	Peru desfiado com 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	Filete de Pescada desfiado com Arroz e Cenoura	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	Frango 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 rija, 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 inofensivos.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

