



| 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 inofensivas.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



**SEGUNDA – FEIRA****29-09-2025**

|             |                                                                                 |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Agrião                                                                          |
| PEIXE       | Filete de Fogonero desfiado com Arroz de cenoura e Feijão-verde <sup>4,12</sup> |
| VEGETARIANO | Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura <sup>1,3</sup>                  |
| SOBREMESA   | Fruta                                                                           |

**TERÇA – FEIRA****30-09-2025**

|             |                                                                                   |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Canja <sup>1,3,12</sup>                                                           |
| CARNE       | Frango desfiado com Massinha e Brócolos <sup>1,3,12</sup>                         |
| VEGETARIANO | Massa com Salteado de Brócolos, Cogumelos, Repolho e Milho-doce <sup>1,3,12</sup> |
| SOBREMESA   | Fruta                                                                             |

**QUARTA – FEIRA****01-10-2025**

|             |                                                                                  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Creme de Alho-francês                                                            |
| PEIXE       | Filete de Pescada desfiada com Batatinha e Cenoura <sup>4,12</sup>               |
| VEGETARIANO | Salada de Ovo com Grão-de-bico, Batata, Salsa, Cebola e Pimentos <sup>3,12</sup> |
| SOBREMESA   | Fruta                                                                            |

**QUINTA – FEIRA****02-10-2025**

|             |                                                   |
|-------------|---------------------------------------------------|
| SOPA        | Brócolos                                          |
| CARNE       | Peru desfiado com Arroz e Macedónia <sup>12</sup> |
| VEGETARIANO | Feijoada à Vegetariana com Arroz <sup>12</sup>    |
| SOBREMESA   | Fruta                                             |

**SEXTA – FEIRA****03-10-2025**

|             |                                                                       |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Cenoura e Ervilhas                                                    |
| PEIXE       | Filete de Abrótea desfiada com Massinha e Curgete <sup>1,3,4,12</sup> |
| VEGETARIANO | Lentilhas em Molho de Tomate com Esparguete <sup>1,3,12</sup>         |
| 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****06-10-2025**

|             |                                                                   |
|-------------|-------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Abóbora e Pimpinela                                               |
| CARNE       | Carne Picada de Bovino com Massinha e Cenoura <sup>1,3,6,12</sup> |
| VEGETARIANO | Cotovelinhos à Bolonhesa (Soja) <sup>1,3,6,12</sup>               |
| SOBREMESA   | Fruta                                                             |

**TERÇA – FEIRA****07-10-2025**

|             |                                                                     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Curgete e Couve-flor                                                |
| PEIXE       | Filete de Fogaño desfiado com Batatinha e Macedónia <sup>4,12</sup> |
| VEGETARIANO | Salada Russa de Ovo Cozido, Macedónia e Milho-doce <sup>3,12</sup>  |
| SOBREMESA   | Fruta                                                               |

**QUARTA – FEIRA****08-10-2025**

|             |                                                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Espinafres e Grão-de-bico                                                  |
| CARNE       | Frango desfiado com Massinha e Brócolos <sup>1,3,12</sup>                  |
| VEGETARIANO | Massa com Estufado de Brócolos, Cogumelos e Grão-de-bico <sup>1,3,12</sup> |
| SOBREMESA   | Fruta                                                                      |

**QUINTA – FEIRA****09-10-2025**

|             |                                                                   |
|-------------|-------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Cenoura e Acelgas                                                 |
| PEIXE       | Filete de Pescada desfiado com Arroz e Couve-flor <sup>4,12</sup> |
| VEGETARIANO | Rolo de Lentilhas no forno com Arroz de cenoura <sup>1,3,12</sup> |
| SOBREMESA   | Fruta                                                             |

**SEXTA – FEIRA****10-10-2025**

|             |                                                                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Batata-doce e Couve-repolho                                                  |
| CARNE       | Peru desfiado com Massinha e Feijão-verde <sup>1,3,12</sup>                  |
| VEGETARIANO | Feijão-encarnado Estufado com Pimentos e Espirais Tricolor <sup>1,3,12</sup> |
| 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 |                                                                         | 13-10-2025 |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| SOPA            | Cenoura e Agrião                                                        |            |
| PEIXE           | Filete de Pescada desfiado com Massinha e Macedónia <sup>1,3,4,12</sup> |            |
| VEGETARIANO     | Ovos Mexidos Simples com Massa de Tomatada <sup>1,3,12</sup>            |            |
| SOBREMESA       | Fruta                                                                   |            |
| TERÇA – FEIRA   |                                                                         | 14-10-2025 |
| SOPA            | Alho-francês e Batata-doce                                              |            |
| CARNE           | Carne Picada de Bovino com Arroz e Curgete <sup>6,12</sup>              |            |
| VEGETARIANO     | Chili à Vegetariana (feijão-preto e milho-doce) com Arroz <sup>12</sup> |            |
| SOBREMESA       | Fruta                                                                   |            |
| QUARTA – FEIRA  |                                                                         | 15-10-2025 |
| SOPA            | Cevadinha                                                               |            |
| PEIXE           | Fogonero desfiado com Batatinha e Feijão-verde <sup>4,12</sup>          |            |
| VEGETARIANO     | Grão-de-bico Estufado com Puré-de-batata <sup>6,12</sup>                |            |
| SOBREMESA       | Fruta                                                                   |            |
| QUINTA – FEIRA  |                                                                         | 16-10-2025 |
| SOPA            | Caldo-Verde <sup>6</sup>                                                |            |
| CARNE           | Frango desfiado com Massinha e Brócolos <sup>1,3,12</sup>               |            |
| VEGETARIANO     | Pataniscas de Brócolos com Massa Primavera <sup>1,3,12</sup>            |            |
| SOBREMESA       | Fruta                                                                   |            |
| SEXTA – FEIRA   |                                                                         | 17-10-2025 |
| SOPA            | Couve-Lombarda com Feijão-encarnado                                     |            |
| PEIXE           | Filete de Abrótea desfiado com Arroz e Cenoura <sup>4,12</sup>          |            |
| VEGETARIANO     | Arroz com Salteado de Feijão-frade, Cenoura e Cogumelos <sup>12</sup>   |            |
| 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****20-10-2025**

|             |                                                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Batata-doce e Espinafres                                                   |
| CARNE       | Carne Picada de Bovino com Arroz de cenoura e Feijão-verde <sup>6,12</sup> |
| VEGETARIANO | Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz de cenoura <sup>1,3</sup>               |
| SOBREMESA   | Fruta                                                                      |

**TERÇA – FEIRA****21-10-2025**

|             |                                                                        |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Creme de Ervilhas                                                      |
| PEIXE       | Filete de Fogonero desfiado com Massinha e Cenoura <sup>1,3,4,12</sup> |
| VEGETARIANO | Massa com Salteado de Feijão-encarnado e Cogumelos <sup>1,3,12</sup>   |
| SOBREMESA   | Fruta                                                                  |

**QUARTA – FEIRA****22-10-2025**

|             |                                                       |
|-------------|-------------------------------------------------------|
| SOPA        | Canja <sup>1,3,12</sup>                               |
| CARNE       | Frango desfiado com Arroz e Brócolos <sup>12</sup>    |
| VEGETARIANO | Caril de Lentilhas com Arroz e Brócolos <sup>12</sup> |
| SOBREMESA   | Fruta                                                 |

**QUINTA – FEIRA****23-10-2025**

|             |                                                                                  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Creme de Curgete                                                                 |
| PEIXE       | Filete de Pescada desfiado com Batatinha e Couve-flor <sup>4,12</sup>            |
| VEGETARIANO | Tortilha Vegetariana (ovo, batata, milho-doce, ervilhas e pimentos) <sup>3</sup> |
| SOBREMESA   | Fruta                                                                            |

**SEXTA – FEIRA****24-10-2025**

|             |                                                                     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Abóbora e Couve-repolho                                             |
| CARNE       | Peru desfiado com Arroz e Macedónia <sup>12</sup>                   |
| VEGETARIANO | Jardineira de Feijão-catarino (macedónia) com Arroz <sup>6,12</sup> |
| 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****27-10-2025**

|             |                                                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Acelgas                                                                    |
| PEIXE       | Filete de Pescada desfiado com Arroz de tomate e Macedónia <sup>4,12</sup> |
| VEGETARIANO | Salteado de Lentilhas e Cogumelos com Arroz <sup>12</sup>                  |
| SOBREMESA   | Fruta                                                                      |

**TERÇA – FEIRA****28-10-2025**

|             |                                                                        |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Abóbora e Grão-de-bico                                                 |
| CARNE       | Carne Picada de Bovino com Massinha e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup> |
| VEGETARIANO | Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup>       |
| SOBREMESA   | Fruta                                                                  |

**QUARTA – FEIRA****29-10-2025**

|             |                                                                             |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Alho-francês e Couve-flor                                                   |
| PEIXE       | Filete de Fogonero desfiado com Arroz de cenoura e Brócolos <sup>4,12</sup> |
| VEGETARIANO | Arroz com Feijão-encarnado, Cenoura, Repolho e Brócolos <sup>12</sup>       |
| SOBREMESA   | Fruta                                                                       |

**QUINTA – FEIRA****30-10-2025**

|             |                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Creme de Cenoura                                              |
| CARNE       | Frango desfiado com Massinha e Cenoura <sup>BABY 1,3,12</sup> |
| VEGETARIANO | Caril de Grão-de-bico e Batata-doce <sup>12</sup>             |
| SOBREMESA   | Fruta                                                         |

**SEXTA – FEIRA****31-10-2025**

|             |                                                                           |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Agrião                                                                    |
| PRATO       | Filete de Abrótea desfiado com Arroz branco e Curgete <sup>4,12</sup>     |
| VEGETARIANO | Omelete Simples no forno, Arroz branco, Alface e Pepino <sup>3,7,12</sup> |
| 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 |                                                     | 03-11-2025 |
|-----------------|-----------------------------------------------------|------------|
| 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   |                                                     | 04-11-2025 |
| SOPA            | Couve-Lombarda                                      |            |
| PEIXE           | Filete de Pescada desfiado com Batatinha e Cenoura  | 4,12       |
| VEGETARIANO     | Empadão à Vegetariana (Soja e Legumes)              | 3,6,7,12   |
| SOBREMESA       | Fruta                                               |            |
| QUARTA – FEIRA  |                                                     | 05-11-2025 |
| SOPA            | Cenoura e Feijão-branco                             |            |
| CARNE           | Peru desfiado com Massinha e Feijão-verde           | 1,3,12     |
| VEGETARIANO     | Couscous à Vegetariana                              | 1,3,12     |
| SOBREMESA       | Fruta                                               |            |
| QUINTA – FEIRA  |                                                     | 06-11-2025 |
| SOPA            | Batata-doce e Curgete                               |            |
| PEIXE           | Filete de Fogonero desfiado com Arroz e Couve-flor  | 4,12       |
| VEGETARIANO     | Ovos Escalfados com Ervilhas e Milho-doce com Arroz | 3,12       |
| SOBREMESA       | Fruta                                               |            |
| SEXTA – FEIRA   |                                                     | 07-11-2025 |
| SOPA            | Creme 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 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 |                                                                  | 10-11-2025 |
|-----------------|------------------------------------------------------------------|------------|
| SOPA            | Agrião                                                           |            |
| PEIXE           | Filete de Fogonero desfiado com Arroz de cenoura e Feijão-verde  | 4,12       |
| VEGETARIANO     | Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura                  | 1,3        |
| SOBREMESA       | Fruta                                                            |            |
| TERÇA – FEIRA   |                                                                  | 11-11-2025 |
| SOPA            | Canja                                                            | 1,3,12     |
| CARNE           | Frango desfiado com Massinha e Brócolos                          | 1,3,12     |
| VEGETARIANO     | Massa com Salteado de Brócolos, Cogumelos, Repolho e Milho-doce  | 1,3,12     |
| SOBREMESA       | Fruta                                                            |            |
| QUARTA – FEIRA  |                                                                  | 12-11-2025 |
| SOPA            | Creme de Alho-francês                                            |            |
| PEIXE           | Filete de Pescada desfiado com Batatinha e Macedónia             | 4,12       |
| VEGETARIANO     | Salada de Ovo com Grão-de-bico, Batata, Salsa, Cebola e Pimentos | 3,12       |
| SOBREMESA       | Fruta                                                            |            |
| QUINTA – FEIRA  |                                                                  | 13-11-2025 |
| SOPA            | Brócolos                                                         |            |
| CARNE           | Peru desfiado com Arroz e Cenoura                                | 6,12       |
| VEGETARIANO     | Feijoada à Vegetariana com Arroz                                 | 12         |
| SOBREMESA       | Fruta                                                            |            |
| SEXTA – FEIRA   |                                                                  | 14-11-2025 |
| SOPA            | Cenoura e Ervilhas                                               |            |
| PEIXE           | Filete de Abrótea desfiado com Massinha e Curgete                | 1,3,4,12   |
| VEGETARIANO     | Lentilhas em Molho de Tomate com Esparguete                      | 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****17-11-2025**

|             |                                                                   |
|-------------|-------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Abóbora e Pimpinela                                               |
| CARNE       | Carne Picada de Bovino com Massinha e Cenoura <sup>1,3,6,12</sup> |
| VEGETARIANO | Cotovelinhos à Bolonhesa (Soja) <sup>1,3,6,12</sup>               |
| SOBREMESA   | Fruta                                                             |

**TERÇA – FEIRA****18-11-2025**

|             |                                                                       |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Curgete e Couve-flor                                                  |
| PEIXE       | Filete de Fogonero desfiado com Batatinha e Macedónia <sup>4,12</sup> |
| VEGETARIANO | Salada Russa de Ovo Cozido, Macedónia e Milho-doce <sup>3,12</sup>    |
| SOBREMESA   | Fruta                                                                 |

**QUARTA – FEIRA****19-11-2025**

|             |                                                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Espinafres e Grão-de-bico                                                  |
| CARNE       | Peru desfiado com Massinha e Brócolos <sup>1,3,12</sup>                    |
| VEGETARIANO | Massa com Estufado de Brócolos, Cogumelos e Grão-de-bico <sup>1,3,12</sup> |
| SOBREMESA   | Fruta                                                                      |

**QUINTA – FEIRA****20-11-2025**

|             |                                                                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Cenoura e Acelgas                                                            |
| PEIXE       | Filete de Pescada desfiado com Arroz de cenoura e Couve-flor <sup>4,12</sup> |
| VEGETARIANO | Rolo de Lentilhas no forno com Arroz de cenoura <sup>1,3,12</sup>            |
| SOBREMESA   | Fruta                                                                        |

**SEXTA – FEIRA****21-11-2025**

|             |                                                                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Batata-doce e Couve-repolho                                                  |
| CARNE       | Frango desfiado com Massinha e Feijão-verde <sup>1,3,12</sup>                |
| VEGETARIANO | Feijão-encarnado Estufado com Pimentos e Espirais Tricolor <sup>1,3,12</sup> |
| 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 |                                                                         | 24-11-2025 |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| SOPA            | Cenoura e Agrião                                                        |            |
| PEIXE           | Filete de Pescada desfiado com Massinha e Curgete <sup>1,3,4,12</sup>   |            |
| VEGETARIANO     | Ovos Mexidos Simples com Massa de Tomatada <sup>1,3,12</sup>            |            |
| SOBREMESA       | Fruta                                                                   |            |
| TERÇA – FEIRA   |                                                                         | 25-11-2025 |
| SOPA            | Alho-francês e Batata-doce                                              |            |
| CARNE           | Carne Picada de Bovino com Arroz e Feijão-verde <sup>6,12</sup>         |            |
| VEGETARIANO     | Chili à Vegetariana (feijão-preto e milho-doce) com Arroz <sup>12</sup> |            |
| SOBREMESA       | Fruta                                                                   |            |
| QUARTA – FEIRA  |                                                                         | 26-11-2025 |
| SOPA            | Cevadinha                                                               |            |
| PEIXE           | Filete de Fogonero desfiado com Batatinha e Macedónia <sup>3,4,12</sup> |            |
| VEGETARIANO     | Grão-de-bico Estufado com Puré-de-batata <sup>6,12</sup>                |            |
| SOBREMESA       | Fruta                                                                   |            |
| QUINTA – FEIRA  |                                                                         | 27-11-2025 |
| SOPA            | Caldo-Verde <sup>6</sup>                                                |            |
| CARNE           | Frango desfiado com Massinha e Brócolos <sup>1,3,12</sup>               |            |
| VEGETARIANO     | Pataniscas de Brócolos com Massa Primavera <sup>1,3,12</sup>            |            |
| SOBREMESA       | Fruta                                                                   |            |
| SEXTA – FEIRA   |                                                                         | 28-11-2025 |
| SOPA            | Couve-Lombarda com Feijão-encarnado                                     |            |
| PEIXE           | Filete de Abrótea desfiado com Arroz e Cenoura BABY <sup>4,12</sup>     |            |
| VEGETARIANO     | Arroz com Salteado de Feijão-frade, Cenoura e Cogumelos <sup>12</sup>   |            |
| 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****01-12-2025**

Bom Feriado!

**TERÇA – FEIRA****02-12-2025**

|             |                                                                        |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Creme de Ervilhas                                                      |
| PEIXE       | Filete de Fogonero desfiado com Massinha e Cenoura <sup>1,3,4,12</sup> |
| VEGETARIANO | Massa com Salteado de Feijão-encarnado e Cogumelos <sup>1,3,12</sup>   |
| SOBREMESA   | Fruta                                                                  |

**QUARTA – FEIRA****03-12-2025**

|             |                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Canja <sup>1,3,12</sup>                                       |
| CARNE       | Frango desfiado com Arroz de açafrão e Brócolos <sup>12</sup> |
| VEGETARIANO | Caril de Lentilhas com Arroz e Brócolos <sup>12</sup>         |
| SOBREMESA   | Fruta                                                         |

**QUINTA – FEIRA****04-12-2025**

|             |                                                                                  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Creme de Curgete                                                                 |
| PEIXE       | Filete de Pescada desfiado com Batatinha e Feijão-verde <sup>4,12</sup>          |
| VEGETARIANO | Tortilha Vegetariana (ovo, batata, milho-doce, ervilhas e pimentos) <sup>3</sup> |
| SOBREMESA   | Fruta                                                                            |

**SEXTA – FEIRA****05-12-2025**

|             |                                                                     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Abóbora e Couve-repolho                                             |
| CARNE       | Peru desfiado com Arroz e Macedónia <sup>12</sup>                   |
| VEGETARIANO | Jardineira de Feijão-catarino (macedónia) com Arroz <sup>6,12</sup> |
| 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****08-12-2025**

Bom Feriado!

**TERÇA – FEIRA****09-12-2025**

|             |                                                                                 |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Abóbora e Grão-de-bico                                                          |
| CARNE       | Carne Picada de Bovino desfiado com Massinha e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup> |
| VEGETARIANO | Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup>                |
| SOBREMESA   | Fruta                                                                           |

**QUARTA – FEIRA****10-12-2025**

|             |                                                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Alho-francês e Couve-flor                                                  |
| PEIXE       | Filete de Pescada desfiado com Arroz de tomate e Macedónia <sup>4,12</sup> |
| VEGETARIANO | Salteado de Lentilhas e Cogumelos com Arroz <sup>12</sup>                  |
| SOBREMESA   | Fruta                                                                      |

**QUINTA – FEIRA****11-12-2025**

|             |                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Creme de Cenoura                                              |
| CARNE       | Frango desfiado com Massinha e Cenoura <sup>BABY 1,3,12</sup> |
| VEGETARIANO | Caril de Grão-de-bico e Batata-doce <sup>12</sup>             |
| SOBREMESA   | Fruta                                                         |

**SEXTA – FEIRA****12-12-2025**

|             |                                                                           |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Agrião                                                                    |
| PRATO       | Filete de Fogonero desfiado com Arroz branco e Brócolos <sup>4,12</sup>   |
| VEGETARIANO | Omelete Simples no forno, Arroz branco, Alface e Pepino <sup>3,7,12</sup> |
| 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 |                                                           | 15-12-2025 |
|-----------------|-----------------------------------------------------------|------------|
| 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   |                                                           | 16-12-2025 |
| SOPA            | Couve-Lombarda                                            |            |
| PEIXE           | Filete de Pescada desfiado com Arroz de cenoura e Curgete | 4,12       |
| VEGETARIANO     | Empadão à Vegetariana (Soja e Legumes)                    | 3,6,7,12   |
| SOBREMESA       | Fruta                                                     |            |
| QUARTA – FEIRA  |                                                           | 17-12-2025 |
| SOPA            | Cenoura e Feijão-branco                                   |            |
| CARNE           | Peru desfiado com Massinha e Feijão-verde                 | 1,3,12     |
| VEGETARIANO     | Couscous à Vegetariana                                    | 1,3,12     |
| SOBREMESA       | Fruta                                                     |            |
| QUINTA – FEIRA  |                                                           | 18-12-2025 |
| SOPA            | Batata-doce e Curgete                                     |            |
| PEIXE           | Filete de Fogonero desfiado com Arroz e Macedónia         | 4,12       |
| VEGETARIANO     | Ovos Escalfados com Ervilhas e Milho-doce com Arroz       | 3,12       |
| SOBREMESA       | Fruta                                                     |            |
| SEXTA – FEIRA   |                                                           | 19-12-2025 |
| SOPA            | Crema de Abóbora                                          |            |
| CARNE           | Frango desfiado com Batatinha e Cenoura                   | 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****22-12-2025**

|             |                                                                                 |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Agrião                                                                          |
| PEIXE       | Filete de Fogonero desfiado com Arroz de cenoura e Feijão-verde <sup>4,12</sup> |
| VEGETARIANO | Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura <sup>1,3</sup>                  |
| SOBREMESA   | Fruta                                                                           |

**TERÇA – FEIRA****23-12-2025**

|             |                                                                                   |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA        | Canja <sup>1,3,12</sup>                                                           |
| CARNE       | Frango desfiado com Massinha e Brócolos <sup>1,3,12</sup>                         |
| VEGETARIANO | Massa com Salteado de Brócolos, Cogumelos, Repolho e Milho-doce <sup>1,3,12</sup> |
| 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 inofensivos.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





| SEGUNDA – FEIRA |                                                          | 29-12-2025 |
|-----------------|----------------------------------------------------------|------------|
| SOPA            | Abóbora e Pimpinela                                      |            |
| CARNE           | Carne Picada de Bovino com Massinha e Cenoura            | 1,3,6,12   |
| VEGETARIANO     | Cotovelinhos à Bolonhesa (Soja)                          | 1,3,6,12   |
| SOBREMESA       | Fruta                                                    |            |
| TERÇA – FEIRA   |                                                          | 30-12-2025 |
| SOPA            | Curgete e Couve-flor                                     |            |
| PEIXE           | Filete de Pescada desfiado com Batatinha e Macedónia     | 4,12       |
| VEGETARIANO     | Salada Russa de Ovo Cozido, Macedónia e Milho-doce       | 3,12       |
| SOBREMESA       | Fruta                                                    |            |
| QUARTA – FEIRA  |                                                          | 31-12-2025 |
| SOPA            | Espinafres e Grão-de-bico                                |            |
| CARNE           | Frango desfiado com Massinha e Brócolos                  | 1,3,12     |
| VEGETARIANO     | Massa com Estufado de Brócolos, Cogumelos e Grão-de-bico | 1,3,12     |
| SOBREMESA       | Fruta                                                    |            |

**FELIZ ANO NOVO!**



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.

