



## SEGUNDA - FEIRA

05-01-2026

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Hambúrguer de Bovino no forno, Arroz de cenoura e Brócolos <sup>6,12</sup>
VEGETARIANO	Almôndegas de Soja Estufada com Arroz de cenoura <sup>1,6</sup>
SOBREMESA	Fruta

## TERÇA - FEIRA

06-01-2026

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PEIXE	Massa de Atum e Feijão-verde <sup>1,3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Feijão-encarnado, Cenoura e Cogumelos <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## QUARTA - FEIRA

07-01-2026

SOPA	Canja <sup>1,3,12</sup>
CARNE	Frango Assado, Arroz branco, Alface e Tomate <sup>12</sup>
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz branco <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## QUINTA - FEIRA

08-01-2026

SOPA	Creme de Curgete
PEIXE	Filete de Pescada de Cebolada, Batatinha corada e Pepino <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (ovo, batata, milho-doce, ervilhas e pimentos) <sup>3</sup>
SOBREMESA	Fruta

## SEXTA - FEIRA

09-01-2026

SOPA	Abóbora e Couve-repolho
CARNE	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz <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 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****12-01-2026**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Barrinhas de Pescada no forno, Arroz de tomate e Alface <sup>2,3,4,7,12,14</sup>
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de tomate <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA - FEIRA****13-01-2026**

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
CARNE	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Cenoura <sub>BABY</sub> <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) <sup>1,3,6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA - FEIRA****14-01-2026**

SOPA	Alho-francês e Couve-flor
PEIXE	Filete de Fogonero no forno, 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****15-01-2026**

SOPA	Creme de Cenoura
CARNE	Massa de Frango e Macedónia <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA - FEIRA****16-01-2026**

SOPA	Agrião
PRATO	Omelete Simples no forno, Arroz branco, Alface e Pepino <sup>3,7,12</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

19-01-2026

SOPA	Espinafres
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Brócolos <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Cogumelos e Grão-de-bico <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## TERÇA - FEIRA

20-01-2026

SOPA	Couve-Lombarda
PEIXE	Filete de Cavala de Cebolada, Arroz de cenoura, Alface e Tomate <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Estufado de Lentilhas e Repolho com Arroz de cenoura <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## QUARTA - FEIRA

21-01-2026

SOPA	Cenoura e Feijão-branco
CARNE	Perna de Peru com Laranja, Massa e Feijão-verde <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## QUINTA - FEIRA

22-01-2026

SOPA	Batata-doce e Curgete
PEIXE	Arroz de Atum, Alface e Milho-doce <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Milho-doce com Arroz <sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## SEXTA - FEIRA

23-01-2026

SOPA	Creme de Abóbora
CARNE	Macarronada de Porco e Macedónia <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-catarino e Macedónia <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 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

26-01-2026

SOPA	Agrião
PEIXE	Filete de Fogonero no forno, 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

27-01-2026

SOPA	Canja <sup>1,3,12</sup>
CARNE	Frango Assado, Massa 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

28-01-2026

SOPA	Creme de Alho-francês
PEIXE	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata), Alface e Tomate <sup>3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Salada de Ovo com Grão-de-bico, Batata, Salsa, Cebola e Pimentos <sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## QUINTA - FEIRA

29-01-2026

SOPA	Brócolos
CARNE	Feijoada de Porco (couve-repolho e cenoura) com Arroz <sup>6,12</sup>
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## SEXTA - FEIRA

30-01-2026

SOPA	Cenoura e Ervilhas
PEIXE	Massa com Bolonhesa de Filete de Abrótea, Alface e Pepino <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 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

02-02-2026

SOPA	Abóbora e Pimpinela
CARNE	Cotovelinhos à Bolonhesa (Bovino), Tomate e Beterraba <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Cotovelinhos à Bolonhesa (Soja) <sup>1,3,6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## TERÇA - FEIRA

03-02-2026

SOPA	Curgete e Couve-flor
PEIXE	Salada Russa de Atum <sup>3,4</sup>
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido, Macedónia e Milho-doce <sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## QUARTA - FEIRA

04-02-2026

SOPA	Espinafres e Grão-de-bico
CARNE	Cubinhos de Porco Estufados, Massa 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

05-02-2026

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

## SEXTA - FEIRA

06-02-2026

SOPA	Batata-doce e Couve-repolho
CARNE	Massa de Aves (Frango e Peru) 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 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

09-02-2026

SOPA	Cenoura e Agrião
PEIXE	Filete de Cavala de Tomatada com Massinha e Alface À JULIANA <sup>1,3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Massa de Tomatada <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## TERÇA - FEIRA

10-02-2026

SOPA	Alho-francês e Batata-doce
CARNE	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz <sup>6,12</sup>
VEGETARIANO	Chili à Vegetariana (feijão-preto e milho-doce) com Arroz <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## QUARTA - FEIRA

11-02-2026

SOPA	Cevadinha
PEIXE	Fogonero à Gomes Sá, Alface e Tomate <sup>3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Puré-de-batata <sup>6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## QUINTA - FEIRA

12-02-2026

SOPA	Caldo-Verde <sup>6</sup>
CARNE	Lombo de Porco Assada, Massa e Brócolos <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Pataniscas de Brócolos com Massa Primaveril <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## SEXTA - FEIRA

13-02-2026

SOPA	Couve-Lombarda com Feijão-encarnado
PEIXE	Arroz com Filete de Paloco 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 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

16-02-2026

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Hambúrguer de Bovino no forno, Arroz de cenoura e Brócolos <sup>6,12</sup>
VEGETARIANO	Almôndegas de Soja Estufada com Arroz de cenoura <sup>1,6</sup>
SOBREMESA	Fruta

## TERÇA - FEIRA

17-02-2026

BOM CARNAVAL!



## QUARTA - FEIRA

18-02-2026

SOPA	Creme de Curgete
PEIXE	Massa de Atum e Feijão-verde <sup>1,3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Feijão-encarnado, Cenoura e Cogumelos <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## QUINTA - FEIRA

19-02-2026

SOPA	Canja <sup>1,3,12</sup>
CARNE	Frango Assado, Arroz branco, Alface e Tomate <sup>12</sup>
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz branco <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## SEXTA - FEIRA

20-02-2026

SOPA	Creme de Curgete
PEIXE	Filete de Pescada de Cebolada, Batatinha corada e Pepino <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (ovo, batata, milho-doce, ervilhas e pimentos) <sup>3</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****23-02-2026**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Barrinhas de Pescada no forno, Arroz de tomate e Alface <sup>2,3,4,7,12,14</sup>
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de tomate <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA - FEIRA****24-02-2026**

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
CARNE	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) 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****25-02-2026**

SOPA	Alho-francês e Couve-flor
PEIXE	Filete de Fogonero no forno, 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****26-02-2026**

SOPA	Creme de Cenoura
CARNE	Massa de Frango e Macedónia <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA - FEIRA****27-02-2026**

SOPA	Agrião
PEIXE	Paloco à Gomes Sá, Alface e Pepino <sup>3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana <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 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

02-03-2026

SOPA	Espinafres
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Brócolos <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Cogumelos e Grão-de-bico <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## TERÇA - FEIRA

03-03-2026

SOPA	Couve-Lombarda
PEIXE	Filete de Cavala de Cebolada, Arroz de cenoura, Alface e Tomate <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Estufado de Lentilhas e Repolho com Arroz de cenoura <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## QUARTA - FEIRA

04-03-2026

SOPA	Cenoura e Feijão-branco
CARNE	Macarronada de Porco e Macedónia <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## QUINTA - FEIRA

05-03-2026

SOPA	Batata-doce e Curgete
PEIXE	Arroz de Atum, Alface e Milho-doce <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Milho-doce com Arroz <sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## SEXTA - FEIRA

06-03-2026

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Omelete Simples no forno, Massa de tomatada e Pepino <sup>1,3,7,12</sup>
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Massa de tomatada e Pepino <sup>1,3,7,12</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

09-03-2026

SOPA	Agrião
PEIXE	Filete de Fogonero no forno, 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

10-03-2026

SOPA	Canja <sup>1,3,12</sup>
CARNE	Frango Assado, Massa 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

11-03-2026

SOPA	Creme de Alho-francês
PEIXE	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata), Alface e Tomate <sup>3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Salada de Ovo com Grão-de-bico, Batata, Salsa, Cebola e Pimentos <sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## QUINTA - FEIRA

12-03-2026

SOPA	Brócolos
CARNE	Feijoada de Porco (couve-repolho e cenoura) com Arroz <sup>6,12</sup>
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## SEXTA - FEIRA

13-03-2026

SOPA	Cenoura e Ervilhas
PEIXE	Massa com Bolonhesa de Filete de Abrótea, Alface e Pepino <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 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****16-03-2026**

SOPA	Abóbora e Pimpinela
CARNE	Cotovelinhos à Bolonhesa (Bovino), Tomate e Beterraba <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Cotovelinhos à Bolonhesa (Soja) <sup>1,3,6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA - FEIRA****17-03-2026**

SOPA	Curgete e Couve-flor
PEIXE	Salada Russa de Atum <sup>3,4</sup>
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido, Macedónia e Milho-doce <sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA - FEIRA****18-03-2026**

SOPA	Espinafres e Grão-de-bico
CARNE	Massa de Aves (Frango e Peru) e Feijão-verde <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Feijão-encarnado Estufado com Pimentos e Espirais Tricolor <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUINTA - FEIRA****19-03-2026**

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

**SEXTA - FEIRA****20-03-2026**

SOPA	Batata-doce e Couve-repolho
PRATO	Omelete Simples no forno, Massa e Brócolos <sup>1,3,7,12</sup>
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Massa e Brócolos <sup>1,3,7,12</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****23-03-2026**

SOPA	Cenoura e Agrião
PEIXE	Filete de Cavala de Tomatada com Massinha e Alface À JULIANA <sup>1,3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Massa de Tomatada <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA - FEIRA****24-03-2026**

SOPA	Alho-francês e Batata-doce
CARNE	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz <sup>6,12</sup>
VEGETARIANO	Chili à Vegetariana (feijão-preto e milho-doce) com Arroz <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA - FEIRA****25-03-2026**

SOPA	Cevadinha
PEIXE	Filete de Fogonero com Batatinha corada e Cenoura BABY <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Puré-de-batata <sup>6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUINTA - FEIRA****26-03-2026**

SOPA	Caldo-Verde <sup>6</sup>
CARNE	Pá de Porco Assada com Laranja, Massa e Brócolos <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Pataniscas de Brócolos com Massa Primaveril <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA - FEIRA****27-03-2026**

SOPA	Couve-Lombarda com Feijão-encarnado
PEIXE	Barrinhas de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Tomate <sup>2,3,4,7,12,14</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 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.