



SEGUNDA – FEIRA		13-04-2026
SOPA	Creme de Ervilhas	
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{6,12}	
VEGETARIANO	Almôndegas de Soja Estufada, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{1,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		14-04-2026
SOPA	Batata-doce e Espinafres	
PEIXE	Massa de Atum e Brócolos ^{1,3,4,12}	
VEGETARIANO	Massa com Feijão-encarnado, Brócolos e Cogumelos ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		15-04-2026
SOPA	Abóbora e Couve-repolho	
CARNE	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz	
VEGETARIANO	Jardineira de Grão-de-bico (macedónia) com Arroz	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		16-04-2026
SOPA	Creme de Curgete	
PEIXE	Pescada à Gomes Sá e Pepino ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (ovo, batata, milho-doce, ervilhas e pimentos) ³	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		17-04-2026
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
CARNE	Frango Assado, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Esparguete ^{1,3}	
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		20-04-2026
SOPA	Acelgas	
PEIXE	Barrinhas de Pescada no forno, Arroz de tomate e Alface	^{2,3,4,7,12,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de tomate	^{1,12}
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		21-04-2026
SOPA	Abóbora e Grão-de-bico	
CARNE	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Cenoura	RIPADA ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja e cogumelos)	^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		22-04-2026
SOPA	Alho-francês e Couve-flor	
PEIXE	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura e Brócolos	^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Grão-de-bico, Cenoura e Brócolos	¹²
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		23-04-2026
SOPA	Creme de Cenoura	
CARNE	Massa de Frango e Macedónia	^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Estufado de Feijão-encarnado, Pimentos e Macedónia	^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		24-04-2026
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 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		27-04-2026
SOPA	Espinafres	
CARNE	Arroz de Frango e Brócolos ¹²	
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Lentilhas, Brócolos e Cogumelos	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		28-04-2026
SOPA	Couve-Lombarda	
PEIXE	Desfeita de Paloco (ovo, grão-de-bico e batata) e Alface ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Salada de Ovo, Grão-de-bico, Batata, Salsa e Cebola ³	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		29-04-2026
SOPA	Cenoura e Feijão-encarnado	
CARNE	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3}	
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-branco, Couve-repolho e Macedónia ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		30-04-2026
SOPA	Batata-doce e Curgete	
PEIXE	Filete de Cavala de Cebolada, Arroz de cenoura e Tomate ^{4,12}	
VEGETARIANO	Estufado de Soja com Pimentos e Arroz de cenoura ^{6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		01-05-2026

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 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****04-05-2026**

SOPA	Agrião
PEIXE	Arroz de Atum e Beterraba ^{RIPADA} 4,12
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Cenoura com Arroz ³
SOBREMESA	Fruta atum

TERÇA – FEIRA**05-05-2026**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Massa e Brócolos ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Brócolos com Massa Espirais ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**06-05-2026**

SOPA	Creme de Alho-francês
PEIXE	Filete de Fogonero no forno, Batatinha corada e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana (soja, milho-doce, pimentos e cogumelos) ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**07-05-2026**

SOPA	Brócolos
CARNE	Pá Porco Assada com Laranja, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana (curgete, feijão-encarnado e cenoura) ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**08-05-2026**

SOPA	Cenoura e Ervilhas
PEIXE	Arroz de Pescada em Molho de Tomate e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz com Lentilhas em Molho de Tomate e Pepino 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, 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.

