



SEGUNDA – FEIRA		11-05-2026
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		12-05-2026
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		13-05-2026
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		14-05-2026
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		15-05-2026
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****18-05-2026**

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**19-05-2026**

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**20-05-2026**

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**21-05-2026**

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**22-05-2026**

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 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		25-05-2026
SOPA	Espinafres	
CARNE	Arroz de Frango e Brócolos ¹²	
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Lentilhas, Brócolos e Cogumelos	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		26-05-2026
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		27-05-2026
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		28-05-2026
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		29-05-2026
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	

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****01-06-2026**

SOPA	Caldo-verde ⁶
CARNE	Hambúrguer de Bovino com Batata palito no forno e Cenoura RIPADA ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja no forno com Puré-de-batata ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**02-06-2026**

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

QUARTA – FEIRA**03-06-2026**

SOPA	Creme de Alho-francês
CARNE	Massa de Peru e Brócolos ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Brócolos, Cogumelos e Grão-de-bico ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**04-06-2026**

Bom Feriado!

SEXTA – FEIRA**05-06-2026**

SOPA	Abóbora e Ervilhas
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz de cenoura 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****08-06-2026**

SOPA	Couve-repolho
PEIXE	Massinha com Bolonhesa de Filete de Cavala e Alface ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Esparguete com Lentilhas em Molho de Tomate ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**09-06-2026**

SOPA	Espinafres e Grão-de-bico
CARNE	Tirinhas de Porco Estufadas, Arroz de cenoura e Brócolos ¹²
VEGETARIANO	Estufado de Soja e Cogumelos com Arroz de cenoura ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**10-06-2026**

Bom Feriado!

QUINTA – FEIRA**11-06-2026**

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

SEXTA – FEIRA**12-06-2026**

SOPA	Creme de Feijão-verde
PRATO	Ovos Mexidos Simples, Arroz branco, Tomate e Milho-doce ^{3,7,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples, Arroz branco, Tomate e Milho-doce ^{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, 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.

