



SEGUNDA – FEIRA		15-06-2026
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		16-06-2026
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		17-06-2026
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		18-06-2026
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		19-06-2026
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 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		22-06-2026
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		23-06-2026
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		24-06-2026
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		25-06-2026
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		26-06-2026
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****29-06-2026**

SOPA	Espinafres
CARNE	Arroz de Frango e Brócolos ¹²
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Lentilhas, Brócolos e Cogumelos
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**30-06-2026**

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**01-07-2026**

Bom Feriado!

QUINTA – FEIRA**02-07-2026**

SOPA	Batata-doce e Curgete
PEIXE	Atum com Feijão-frade, Ovo, Arroz branco e Tomate ^{4,12}
VEGETARIANO	Estufado de Soja com Pimentos e Arroz branco ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**03-07-2026**

SOPA	Brócolos
CARNE	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3}
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-branco, Couve-repolho e Macedónia ^{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 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****06-07-2026**

SOPA	Caldo-verde ⁶
CARNE	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa e Cenoura <small>RIPADA</small> ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja no forno com Massa de tomatada ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**07-07-2026**

SOPA	Abóbora e Ervilhas
PEIXE	Filete de Cavala de Cebolada, Batatinha corada e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Cenoura com Arroz ³
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**08-07-2026**

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

QUINTA – FEIRA**09-07-2026**

SOPA	Agrião
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura, Alface e Tomate ^{4,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz de cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**10-07-2026**

SOPA	Canja ^{1,3}
CARNE	Frango Assado, Massa e Beterraba <small>RIPADA</small> ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Massa Espirais ^{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		13-07-2026
SOPA	Couve-repolho	
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	
TERÇA – FEIRA		14-07-2026
SOPA	Espinafres e Grão-de-bico	
CARNE	Tirinhas de Porco Estufadas, Massa e Brócolos	^{1,3,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Massa Primavera	^{1,3}
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		15-07-2026
SOPA	Abóbora e Nabo	
PEIXE	Salada Russa de Atum	^{3,4}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana (soja e cogumelos)	³
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		16-07-2026
SOPA	Batata-doce e Acelgas	
CARNE	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Pepino	^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate e Esparguete	^{1,3}
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		17-07-2026
SOPA	Creme de Feijão-verde	
PEIXE	Filete de Fogaño Escabeche, Arroz de cenoura e Alface	^{4,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-encarnado com Arroz de cenoura	^{1,12}
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.

