



SEGUNDA – FEIRA		15-06-2026
SOPA	Creme de Ervilhas	
CARNE	Carne Picada de Bovino, 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	Filete de Fogonero desfiado com Massinha 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	Peru desfiado com Arroz e Macedónia	
VEGETARIANO	Jardineira de Grão-de-bico (macedónia) com Arroz	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		18-06-2026
SOPA	Creme de Curgete	
PEIXE	Pescada desfiada com Batatinha e Cenoura ^{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 desfiado com Massa e Curgete ^{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 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		22-06-2026
SOPA	Acelgas	
PEIXE	Pescada desfiada com Arroz de tomate e Couve-flor ⁴	
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de tomate ^{1,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		23-06-2026
SOPA	Abóbora e Grão-de-bico	
CARNE	Carne Picada de Bovino com Massinha e Cenoura ^{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 desfiado com 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	Frango desfiado com Massinha 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	
PEIXE	Filete de Halibut desfiado com Arroz branco e Feijão-verde ^{4,12}	
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 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****29-06-2026**

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

TERÇA – FEIRA**30-06-2026**

SOPA	Couve-Lombarda
PEIXE	Filete de Fogonero desfiado com Batatinha e Curgete ^{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	Filete de Pescada desfiado com Arroz branco e Couve-flor ^{4,12}
VEGETARIANO	Estufado de Soja com Pimentos e Arroz branco ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**03-07-2026**

SOPA	Brócolos
CARNE	Peru desfiado com Massinha 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 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		06-07-2026
SOPA	Caldo-verde	
CARNE	Carne Picada de Bovino, Massa e Cenoura ^{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 Fogonero desfiado com Batatinha e Feijão-verde ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Cenoura com Arroz ³	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		08-07-2026
SOPA	Creme de Alho-francês	
CARNE	Peru desfiado com Massinha e Brócolos ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Brócolos, Cogumelos e Grão-de-bico ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		09-07-2026
SOPA	Agrião	
PEIXE	Filete de Pescada desfiado com Arroz de cenoura e Macedónia ^{4,12}	
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz de cenoura ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		10-07-2026
SOPA	Canja ^{1,3}	
PEIXE	Frango desfiado com Massinha e Couve-flor ^{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 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		13-07-2026
SOPA	Couve-repolho	
PRATO	Filete de Pescada desfiado com Arroz branco e Curgete ^{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	Frango desfiado com Massinha 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	Filete de Peixe-alabote com Batatinha e Macedónia ⁴	
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana (soja e cogumelos) ³	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		16-07-2026
SOPA	Batata-doce e Acelgas	
CARNE	Carne Picada de Bovino com Massinha e Cenoura ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Esparguete ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		17-07-2026
SOPA	Creme de Feijão-verde	
PEIXE	Filete de Fogonero desfiado, Arroz de cenoura e Feijão-verde ⁴	
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 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.

