

SEGUNDA – FEIRA

05-10-2026

Bom Feriado!

TERÇA – FEIRA

06-10-2026

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6}
VEGETARIANO	Almôndegas de Soja Estufadas com Massa de tomatada ^{1,3,6}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA

07-10-2026

SOPA	Abóbora e Curgete
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz branco, Beterraba e Cenoura ^{1,2,3,4,6,7,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês, Arroz branco, Beterraba e Cenoura ^{1,3,6}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

08-10-2026

SOPA	Creme de Feijão-verde
PRATO	Lombo de Porco Assado, Massa e Brócolos ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Feijão-encarnado e Cogumelos ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

09-10-2026

SOPA	Cenoura e Espinafres
PRATO	Arroz de Paloco com Salsa, Salada de Alface e Milho-doce ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz com Salteado Lentilhas, Milho-doce e 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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA		12-10-2026
SOPA	Creme de Alho-francês	
PRATO	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz ^{6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		13-10-2026
SOPA	Abóbora e Agrião	
PRATO	Lasanha de Atum, Alface e Tomate ^{1,3,4,7,12}	
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana (soja) ^{1,3,6,7}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		14-10-2026
SOPA	Caldo-verde ⁶	
PRATO	Picado de Porco com Cogumelos, Arroz de cenoura e Pepino ¹²	
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz de cenoura ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		15-10-2026
SOPA	Grão-de-bico e Acelgas	
PRATO	Filete de Fogonero de Cebolada, Batata corada e Feijão-verde ^{4,12}	
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Pimentos e Puré-de-batata ^{3,6}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		16-10-2026
SOPA	Canja ^{1,3}	
PRATO	Caril de Frango (Coto), Massa e Cenoura ^{RIPADA 1,3,7,12}	
VEGETARIANO	Caril de Feijão-manteiga 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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA		19-10-2026
SOPA	Cenoura e Couve-flor	
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz de tomate e Alface	1,2,3,4,6,7,12,14
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno com Arroz de tomate	3,12
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		20-10-2026
SOPA	Couve-repolho	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Feijão-verde	1,3,6,12
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja) e Feijão-verde	1,3,6,12
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		21-10-2026
SOPA	Abóbora e Feijão-manteiga	
PRATO	Filete de Cavala EM MOLHO VINAGRETE, Batata NO FORNO, Alface e Tomate	4,12
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Batatinha corada	12
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		22-10-2026
SOPA	Batata-doce e Brócolos	
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz	6,12
VEGETARIANO	Jardineira de Lentilhas (macedónia) com Arroz	12
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		23-10-2026
SOPA	Agrião	
PRATO	Farfalle à Carbonara (queijo, fiambre e cogumelos) e Beterraba	1,3,6,7
VEGETARIANO	Farfalle à Carbonara (queijo, ervilhas e cogumelos) e Beterraba	1,3,6,7
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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA

26-10-2026

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Arroz de cenoura, Alface e Tomate ^{6,12}
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja no forno com Arroz de cenoura ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA

27-10-2026

SOPA	Espinafres
PRATO	Massa de Atum e Brócolos ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Feijão-encarnado, Brócolos e Cenoura ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA

28-10-2026

SOPA	Canja ^{1,3}
PRATO	Frango Assado, Arroz branco e Feijão-verde ¹²
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz branco
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

29-10-2026

SOPA	Alho-francês e Grão-de-bico
PRATO	Pescada à Gomes Sá, Salada de Pepino e Milho-doce ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (ovo, batata, milho-doce, pimentos e cogumelos) ³
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

30-10-2026

SOPA	Curgete
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Grão-de-bico, 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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA

02-11-2026

SOPA	Acelgas
PRATO	Filete de Cavala de Cebolada, Batata corada, Alface e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana (cogumelos, cenoura, pimentos e soja) ^{3,6}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA

03-11-2026

SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Massa de Frango e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Massa Espirais e Feijão-verde ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA

04-11-2026

SOPA	Abóbora e Feijão-encarnado
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Grão-de-bico com Arroz de cenoura ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

05-11-2026

SOPA	Couve-lombarda
PRATO	Strogonoff de Porco, Massa e Brócolos ^{1,3,7}
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Massa e Brócolos ^{1,3,7}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

06-11-2026

SOPA	Cenoura e Pimpinela
PRATO	Omelete de Chouriço no forno, Arroz branco e Tomate ^{3,6,7,12}
VEGETARIANO	Omelete simples no forno, Arroz branco 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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA

09-11-2026

SOPA	Caldo-verde ⁶
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA

10-11-2026

SOPA	Cevadinha
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz de tomate e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz de tomate ^{3,7}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA

11-11-2026

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Frango Assado, Massa e Beterraba ^{RIPADA 1,3,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Couscous ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

12-11-2026

SOPA	Abóbora e Couve-repolho
PRATO	Salada Russa de Atum ^{3,4}
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido, Milho-doce e Pimentos ³
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

13-11-2026

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Feijoada de Porco (couve-repolho e cenoura) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz
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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA		16-11-2026
SOPA	Couve-flor	
PRATO	Empadão de Atum e Macedónia ^{3,4,6,7,12}	
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana (macedónia, milho-doce e pimentos) ^{3,6,7}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		17-11-2026
SOPA	Creme de Ervilhas	
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6}	
VEGETARIANO	Almôndegas de Soja Estufadas com Massa de tomatada ^{1,3,6}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		18-11-2026
SOPA	Abóbora e Curgete	
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz branco, Beterraba e Cenoura ^{1,2,3,4,6,7,14}	
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês, Arroz branco, Beterraba e Cenoura ^{1,3,6}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		19-11-2026
SOPA	Creme de Feijão-verde	
PRATO	Febras de Porco no forno, Massa e Brócolos ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Feijão-encarnado e Cogumelos ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		20-11-2026
SOPA	Cenoura e Espinafres	
PRATO	Arroz de Paloco com Salsa, Salada de Alface e Milho-doce ^{4,12}	
VEGETARIANO	Arroz com Salteado Lentilhas, Milho-doce e 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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA		23-11-2026
SOPA	Creme de Alho-francês	
PRATO	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz ^{6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		24-11-2026
SOPA	Abóbora e Agrião	
PRATO	Lasanha de Atum, Alface e Tomate ^{1,3,4,7,12}	
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana (soja) ^{1,3,6,7}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		25-11-2026
SOPA	Caldo-verde ⁶	
PRATO	Picado de Porco com Cogumelos, Arroz de cenoura e Pepino ¹²	
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz de cenoura ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		26-11-2026
SOPA	Grão-de-bico e Acelgas	
PRATO	Filete de Fogonero de Cebolada, Batata corada e Feijão-verde ^{4,12}	
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Pimentos e Batata corada ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		27-11-2026
SOPA	Canja ^{1,3}	
PRATO	Caril de Frango (Coto), Massa e Cenoura ^{RIPADA 1,3,7}	
VEGETARIANO	Caril de Feijão-manteiga 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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA

30-11-2026

SOPA	Cenoura e Couve-repolho
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz de tomate e Brócolos ^{1,2,3,4,6,7,14}
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno com Arroz de tomate ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA

01-12-2026

Bom Feriado!

QUARTA – FEIRA

02-12-2026

SOPA	Abóbora e Feijão-manteiga
PRATO	Filete de Cavala EM MOLHO VINAGRETE, Batata NO FORNO, Alface e Tomate ^{4,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Batatinha corada ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

03-12-2026

SOPA	Batata-doce e Brócolos
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Jardineira de Lentilhas (macedónia) com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

04-12-2026

SOPA	Agrião
PRATO	Farfalle à Carbonara (queijo, fiambre e cogumelos) e Beterraba ^{1,3,6,7}
VEGETARIANO	Farfalle à Carbonara (queijo, ervilhas e cogumelos) e Beterraba ^{1,3,6,7}
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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA

07-12-2026

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa e Tomate ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja no forno, Massa e Tomate ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA

08-12-2026

Bom Feriado!

QUARTA – FEIRA

09-12-2026

SOPA	Canja ^{1,3}
PRATO	Frango Assado, Arroz branco e Feijão-verde ¹²
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz branco
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

10-12-2026

SOPA	Alho-francês e Grão-de-bico
PRATO	Massa de Atum e Brócolos ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Feijão-encarnado, Brócolos e Cenoura ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

11-12-2026

SOPA	Curgete
PRATO	Pá Porco Assada com Laranja, Arroz de cenoura, Alface e Pepino ¹²
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Grão-de-bico, Couve-repolho e Macedónia 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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA

14-12-2026

SOPA	Acelgas
PRATO	Omelete de Chouriço no forno, Massa, Alface e Beterraba ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Omelete simples no forno, Massa, Alface e Beterraba ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA

15-12-2026

SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Arroz de Frango e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Arroz Primavera ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA

16-12-2026

SOPA	Abóbora e Feijão-encarnado
PRATO	Filete de Cavala de Cebolada, Batata corada, Alface e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana (cogumelos, cenoura, pimentos e soja) ^{3,6}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

17-12-2026

SOPA	Couve-lombarda
PRATO	Carne de Porco Vinha d'alhos, Arroz branco e Brócolos ^{1,3,7}
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Arroz de brócolos ⁷
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

18-12-2026

SOPA	Cenoura e Pimpinela
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Cenoura ^{1,3,6,12} RIPADA
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.