

EMENTA ALMOÇO



QUINTA – FEIRA

10-09-2026

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

SEXTA – FEIRA

11-09-2026

SOPA	Cenoura e Alho-francês
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz branco e Cenoura ^{1,3,4,6,7,8,12} RIPADA
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz branco
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, 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.



EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA – FEIRA

14-09-2026

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

TERÇA – FEIRA

15-09-2026

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

16-09-2026

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

QUINTA – FEIRA

17-09-2026

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

18-09-2026

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.



EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA – FEIRA

21-09-2026

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

TERÇA – FEIRA

22-09-2026

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

23-09-2026

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

24-09-2026

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

25-09-2026

SOPA	Cenoura e Pimpinela
PRATO	Omelete de chouriço no forno, Arroz branco e Pepino ^{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.



EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA – FEIRA

28-09-2026

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

29-09-2026

SOPA	Creme de Cenoura
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

30-09-2026

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

01-10-2026

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

02-10-2026

SOPA	Cevadinha
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.

