



| SEGUNDA – FEIRA | | 01-06-2026 |
|------------------------|--|-------------------|
| SOPA | Acelgas | |
| PRATO | Hambúrguer de Bovino no forno, Batata-frita, Alface e Milho-doce ^{6,12} | |
| VEGETARIANO | Hambúrguer de Soja no forno com Batata-frita ^{6,12} | |
| SOBREMESA | Fruta | |
| TERÇA – FEIRA | | 02-06-2026 |
| SOPA | Curgete | |
| PRATO | Salada Russa de Atum ^{3,4} | |
| VEGETARIANO | Salada Russa de Ovo Cozido e Grão-de-bico ^{3,12} | |
| SOBREMESA | Fruta | |
| QUARTA – FEIRA | | 03-06-2026 |
| SOPA | Abóbora e Feijão-branco | |
| PRATO | Arroz de Frango e Feijão-verde ^{6,12} | |
| VEGETARIANO | Chili de Feijão-preto, Cenoura e Couve-repolho com Arroz ¹² | |
| SOBREMESA | Fruta | |
| QUINTA – FEIRA | | 04-06-2026 |

Bom Feriado!

| SEXTA – FEIRA | | 05-06-2026 |
|----------------------|---|-------------------|
| SOPA | Caldo-Verde ⁶ | |
| PRATO | Picado de Porco com Cogumelos, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,12} | |
| VEGETARIANO | Massa com Brócolos, Cogumelos e Feijão-encarnado ^{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, 13Tremçoço, 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 | Creme de Alho-francês | |
| PRATO | Esparguete à Bolonhesa (Bovino e Suíno), Alface e Pepino ^{1,3,6,12} | |
| VEGETARIANO | Esparguete à Bolonhesa (Soja), Alface e Pepino ^{1,3,6,12} | |
| SOBREMESA | Fruta | |
| TERÇA – FEIRA | | 09-06-2026 |
| SOPA | Couve-lombarda e Feijão-encarnado | |
| PRATO | Filete de Pescada Panado, Arroz branco, Tomate e Cenoura ^{1,2,4,7,10,12,14} | |
| VEGETARIANO | Caril de Grão-de-bico com Arroz branco ¹² | |
| SOBREMESA | Fruta | |
| QUARTA – FEIRA | | 10-06-2026 |
| Bom feriado! | | |
| QUINTA – FEIRA | | 11-06-2026 |
| SOPA | Agrião | |
| PRATO | Lasanha de Atum, Alface e Beterraba ^{1,3,4,7,12} | |
| VEGETARIANO | Lasanha Vegetariana ^{1,3,7,12} | |
| SOBREMESA | Fruta | |
| SEXTA – FEIRA | | 12-06-2026 |
| SOPA | Creme de Abóbora | |
| PRATO | Lombo de Porco no forno, Arroz de cenoura e Feijão-verde ¹² | |
| VEGETARIANO | Arroz com Salteado de Lentilhas, Couve-repolho 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, 13Tremçoço, 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 | | 15-06-2026 |
|------------------------|--|-------------------|
| SOPA | Abóbora e Ervilhas | |
| PRATO | Filete de Cavala de Cebolada, Arroz de cenoura e Beterraba ^{4,12} | |
| VEGETARIANO | Pataniscas de Ervilhas com Arroz de cenoura ^{1,3} | |
| SOBREMESA | Fruta | |
| TERÇA – FEIRA | | 16-06-2026 |
| SOPA | Batata-doce e Espinafres | |
| PRATO | Farfalle com Queijo, Fiambre e Cogumelos, Alface e Pepino ^{1,3,6,7,12} | |
| VEGETARIANO | Farfalle com Queijo, Soja e Cogumelos, Alface e Pepino ^{1,3,6,7,12} | |
| SOBREMESA | Fruta | |
| QUARTA – FEIRA | | 17-06-2026 |
| SOPA | Curgete e Couve-flor | |
| PRATO | Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata Cozida, Alface e Tomate ^{3,4,12} | |
| VEGETARIANO | Salada de Ovo com Batata, Feijão-frade, Cebola, Salsa e Pimentos ^{3,12} | |
| SOBREMESA | Fruta | |
| QUINTA – FEIRA | | 18-06-2026 |
| SOPA | Canja ^{1,3} | |
| PRATO | Massa de Aves (Frango e Pato) e Brócolos ^{1,3,6,12} | |
| VEGETARIANO | Massa com Brócolos, Grão-de-bico e Cogumelos ^{1,3} | |
| SOBREMESA | Fruta | |
| SEXTA – FEIRA | | 19-06-2026 |
| SOPA | Couve-repolho | |
| PRATO | Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ⁶ | |
| VEGETARIANO | Jardineira de Feijão-branco (macedónia) 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, 13Tremçoço, 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 | Cenoura e Acelgas | |
| PRATO | Lasanha de Carne (bovino), Alface e Cenoura ^{1,3,6,7,12} | |
| VEGETARIANO | Lasanha Vegetariana (soja), Alface e Cenoura ^{1,3,6,7,12} | |
| SOBREMESA | Fruta | |
| TERÇA – FEIRA | | 23-06-2026 |
| SOPA | Abóbora e Nabo | |
| PRATO | Filete de Fogonero no forno, Batata corada, Tomate e Milho-doce ^{4,12} | |
| VEGETARIANO | Alho-francês e Azeitona à Brás, Tomate e Milho-doce ^{6,12} | |
| SOBREMESA | Fruta | |
| QUARTA – FEIRA | | 24-06-2026 |
| SOPA | Caldo-Verde ⁶ | |
| PRATO | Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,6,12} | |
| VEGETARIANO | Macarronada de Grão-de-bico, Couve-repolho e Macedónia ^{1,3} | |
| SOBREMESA | Fruta | |
| QUINTA – FEIRA | | 25-06-2026 |
| SOPA | Alho-francês e Feijão-branco | |
| PRATO | Frango Assado, Arroz de cenoura e Feijão-verde ¹² | |
| VEGETARIANO | Feijoada à Vegetariana com Arroz de cenoura ¹² | |
| SOBREMESA | Fruta | |
| SEXTA – FEIRA | | 26-06-2026 |
| SOPA | Cevadinha | |
| PRATO | Massa de Salmão e Beterraba ^{RIPADA} ^{1,3,4,7,12} | |
| VEGETARIANO | Couscous com Salteado de Lentilhas, Pimentos e Cogumelos ^{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, 13Tremçoço, 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 | Abóbora e Couve-flor |
| PRATO | Arroz de Atum e Cenoura <small>BABY</small> ^{4,12} |
| VEGETARIANO | Arroz com Salteado de Grão-de-bico, Cogumelos, Curgete e Cenoura ¹² |
| SOBREMESA | Fruta |

TERÇA – FEIRA**30-06-2026**

| | |
|-------------|---|
| SOPA | Couve-lombarda |
| PRATO | Hambúrguer de Bovino no forno, Batata-frita, Alface e Pepino ^{6,12} |
| VEGETARIANO | Hambúrguer de Feijão-encarnado, Batata-frita, Alface e Pepino ^{1,3,6,12} |
| 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, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

