



SEGUNDA – FEIRA		29-06-2026
SOPA	Abóbora e Couve-flor	
PRATO	Massa de Atum, Cenoura e Milho-doce ^{1,3,4,12}	
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Grão-de-bico, Milho-doce e Cenoura ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		30-06-2026
SOPA	Couve-lombarda	
PRATO	Strogonoff de Porco, Arroz de cenoura, Alface e Tomate ^{7,12}	
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Arroz de cenoura ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		01-07-2026

Bom Feriado!

QUINTA – FEIRA		02-07-2026
SOPA	Creme de Ervilhas	
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Almôndegas de Soja Estufadas, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		03-07-2026
SOPA	Cenoura e Curgete	
PRATO	Arroz de Frango e Beterraba ^{RIPADA} ^{6,12}	
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz 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: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





SEGUNDA – FEIRA		06-07-2026
SOPA	Caldo-verde ⁶	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino), Alface e Cenoura ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja), Alface e Cenoura ^{1,3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		07-07-2026
SOPA	Espinafres	
PRATO	Salada Russa de Atum ^{3,4}	
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido com Grão-de-bico ³	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		08-07-2026
SOPA	Canja ^{1,3}	
PRATO	Frango Assado, Arroz de cenoura e Beterraba ^{RIPADA} ¹²	
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de cenoura ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		09-07-2026
SOPA	Batata-doce e Feijão-encarnado	
PRATO	Picado de Porco com Cogumelos, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,7,12}	
VEGETARIANO	Massa com Estufado de Feijão-encarnado, Couve-repolho e Pimentos ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		10-07-2026
SOPA	Creme de Abóbora	
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz branco, Pepino e Milho-doce ^{1,2,3,4,6,7,12}	
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz branco ^{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, 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		13-07-2026
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Hambúrguer de Bovino, Batata-frita, Alface e Pepino ^{6,12}	
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja no forno, Batata-frita, Alface e Pepino ^{6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		14-07-2026
SOPA	Curgete	
PRATO	Massa de Frango e Brócolos ^{1,3,6}	
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Cogumelos e Feijão-catarino ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		15-07-2026
SOPA	Abóbora e Nabo	
PRATO	Atum com Feijão-frade, Ovo, Arroz branco, Alface e Tomate ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Salada de Ovo com Feijão-frade, Salsa, Cebola e Arroz branco ³	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		16-07-2026
SOPA	Acelgas	
PRATO	Febras de Porco Estufadas, Massa e Cenoura ^{BABY 1,3,12}	
VEGETARIANO	Estufado de Grão-de-bico com Cenoura e Massa ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		17-07-2026
SOPA	Grão-de-bico e Alho-francês	
PRATO	Paloco à Gomes Sá, Alface e Beterraba ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana (lentilhas, couve-repolho, curgete e pimentos) 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, 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		20-07-2026
SOPA	Agrião	
PRATO	Lasanha de Atum, Alface e Tomate ^{1,3,4,7,12}	
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana ^{1,3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		21-07-2026
SOPA	Abóbora e Couve-repolho	
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-branco (macedónia) com Arroz	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		22-07-2026
SOPA	Creme de Brócolos	
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	
QUINTA – FEIRA		23-07-2026
SOPA	Cenoura e Ervilhas	
PRATO	Frango Assado, Arroz de cenoura e Feijão-verde ¹²	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz de cenoura ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		24-07-2026
SOPA	Cevadinha	
PRATO	Massa de Salmão com Natas, Alface e Milho-doce ^{1,3,4,7,12}	
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Massa Primavera ^{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, 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		27-07-2026
SOPA	Creme de Alho-francês	
PRATO	Filete de Pescada Panada, Arroz de cenoura e Beterraba ^{1,2,3,4,6,7,12}	
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		28-07-2026
SOPA	Canja ^{1,3}	
PRATO	Frango Assado, Batata-frita, Alface e Tomate ^{6,12}	
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (batata, ovo, pimentos, cenoura e cogumelos) ³	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		29-07-2026
SOPA	Batata-doce e Couve-repolho	
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,6}	
VEGETARIANO	Macarronada de Grão-de-bico, Couve-repolho e Macedónia ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		30-07-2026
SOPA	Abóbora e Acelgas	
PRATO	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ⁶	
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		31-07-2026
SOPA	Espinafres e Grão-de-bico	
PRATO	Atum à Brás, Alface e Pepino ^{3,4,6,7,12}	
VEGETARIANO	Alho-francês e Azeitona à Brás, Alface e Pepino ^{3,6,7,12}	
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, 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.

