SEGUNDA – FEIRA	16-11-2026
SOPA	Caldo-verde [6]
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa, Alface e Milho-doce [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Hambúrguer de Feijão-encarnado com Massa de tomatada [1,3]
SOBREMESA	Fruta
TERÇA – FEIRA	**17-11-2026**
SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz de cenoura e Beterraba [1,2,3,4,7,8,12]
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura [1,3,6]
SOBREMESA	Fruta
QUARTA – FEIRA	**18-11-2026**
SOPA	Alho-francês e Grão-bico
PRATO	Febras de Porco Estufadas, Massa e Feijão-verde [1,3,12]
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Massa Primaveril [1,3]
SOBREMESA	Fruta
QUINTA – FEIRA	**19-11-2026**
SOPA	Cenoura e Agrião
PRATO	Strogonoff de Frango com Cogumelos, Massa, Alface e Tomate [1,3,6,7]
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas com Cogumelos e Esparguete [1,3]
SOBREMESA	Fruta
SEXTA – FEIRA	**20-11-2026**
SOPA	Batata-doce e Feijão-catarino
PRATO	Atum com Feijão-frade, Ovo, Arroz branco e Brócolos [3,4]
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Feijão-frade, Cenoura, Brócolos e Pimentos [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	23-11-2026
SOPA	Curgete
PRATO	Massa de Atum, Alface e Pepino [1,3,4,12]
VEGETARIANO	Estufado de Soja e Cogumelos, Massa Espirais, Alface e Pepino [1,3,6,12]
SOBREMESA	Fruta
TERÇA – FEIRA	**24-11-2026**
SOPA	Cenoura e Ervilhas
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz de cenoura e Feijão-verde [6,12]
VEGETARIANO	Almôndegas de Grão-de-bico Estufadas com Arroz de cenoura
SOBREMESA	Fruta
QUARTA – FEIRA	**25-11-2026**
SOPA	Cevadinha
PRATO	Massa Farfalle à Carbonara, Alface e Tomate [1,3,6,7,12]
VEGETARIANO	Massa Farfalle à Carbonara Vegetariana (QUEIJO, COGUMELOS E BRÓCOLOS) [1,3,7]
SOBREMESA	Fruta
QUINTA – FEIRA	**26-11-2026**
SOPA	Canja [1,3]
PRATO	Frango Assado, Arroz branco e Beterraba RIPADA [12]
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz branco [12]
SOBREMESA	Fruta
SEXTA – FEIRA	**27-11-2026**
SOPA	Abóbora e Couve-lombarda
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado, 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, 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	30-01-2026
SOPA	Creme de Alho-francês
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Brócolos [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Bolonhesa de Lentilhas com Esparguete e Brócolos [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta
TERÇA – FEIRA	**01-12-2026**

Bom Feriado!

QUARTA – FEIRA	02-12-2026
SOPA	Batata-doce e Couve-repolho
PRATO	Lasanha de Atum, Alface e Pepino [1,3,4,7,12]
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana (soja e cogumelos), Alface e Pepino [1,3,6,7,12]
SOBREMESA	Fruta
QUINTA – FEIRA	**03-12-2026**
SOPA	Acelgas
PRATO	Feijoada à brasileira com Arroz branco [6,12]
VEGETARIANO	Feijoada Vegetariana (feijão-preto e couve-repolho) com Arroz [12]
SOBREMESA	Fruta
SEXTA – FEIRA	**04-12-2026**
SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Massa de Frango, Alface e Milho-doce [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno com Massa Primaveril [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	07-12-2026
SOPA	
PRATO	
VEGETARIANO	
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA	08-12-2026

Bom Feriado!

QUARTA – FEIRA	09-12-2026
SOPA	
PRATO	Empadão de Carne de Bovino e Macedónia
VEGETARIANO	
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA	10-12-2026
SOPA	
PRATO	Frango Assado, Massa e Beterraba RIPADA
VEGETARIANO	
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA	11-12-2026
SOPA	
PRATO	Picado de Porco com Cogumelos, Batata-frita, Alface e Tomate
VEGETARIANO	
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.