



SEGUNDA – FEIRA		26-10-2026
SOPA	Crepe de Abóbora	
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Batata-frita, Alface e Pepino	^{6,12}
VEGETARIANO	Hambúrguer de Feijão-encarnado no forno com Batata-frita	⁶
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		27-10-2026
SOPA	Couve-lombarda	
PRATO	Lasanha de Atum e Cenoura	^{1,3,4,7,12} RIPADA
VEGETARIANO	Lasanha Vegetariana (soja e cogumelos)	^{1,3,6,7}
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		28-10-2026
SOPA	Canja	^{1,3}
PRATO	Frango Assado, Arroz de cenoura e Feijão-verde	¹²
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz de cenoura	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		29-10-2026
SOPA	Agrião	
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia	^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-branco, Couve-repolho e Macedónia	^{1,3}
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		30-10-2026
SOPA	Grão-de-bico e Espinafres	
PRATO	Omelete de Bacon no forno, Arroz branco, Alface e Tomate	^{3,6,7,12}
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Arroz branco, Alface e Tomate	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		02-11-2026
SOPA	Cenoura e Ervilhas	
PRATO	Atum à Brás e Brócolos ^{4,5,6,7,12}	
VEGETARIANO	Alho-francês e Azeitonas à Brás e Brócolos ^{5,6,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		03-11-2026
SOPA	Batata-doce e Alho-francês	
PRATO	Chili de Bovino (feijão-preto, milho-doce) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto, Milho-doce e Couve-repolho com Arroz	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		04-11-2026
SOPA	Abóbora e Feijão-branco	
PRATO	Massa de Salmão com Natas e Beterraba ^{RIPADA 1,3,4,7,12}	
VEGETARIANO	Massa Gratinada com Lentilhas, Cogumelos e Cenoura ^{1,3,7}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		05-11-2026
SOPA	Acelgas	
PRATO	Arroz de Pato, Alface e Tomate ^{6,7,12}	
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz branco ³	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		06-11-2026
SOPA	Caldo-verde ⁶	
PRATO	Picado de Porco com Cogumelos, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana (grão-de-bico, curgete, cenoura e pimentos) ^{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.

