



SEGUNDA – FEIRA		13-04-2026
SOPA	Creme de Ervilhas	
PRATO	Massa de Atum e Beterraba <small>RIPADA</small> ^{1,3,4,12}	
VEGETARIANO	Estufado de Soja (cenoura, milho-doce e pimentos) com Farfalle ^{1,3,6}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		14-04-2026
SOPA	Abóbora e Couve-repolho	
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz de cenoura e Feijão-verde ⁶	
VEGETARIANO	Almôndegas de Feijão-atarino Estufadas com Arroz de cenoura ¹	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		15-04-2026
SOPA	Espinafres	
PRATO	Strogonoff de Porco com Cogumelos, Massa e Brócolos ^{1,3,7,12}	
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos, Massa e Brócolos ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		16-04-2026
SOPA	Batata-doce e Alho-francês	
PRATO	Fogonero à Gomes Sá, Alface e Tomate ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (ovo, batata, couve-repolho, curgete e cenoura) ³	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		17-04-2026
SOPA	Canja ^{1,3}	
PRATO	Frango Assado, Arroz branco, Alface e Pepino ¹²	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz branco 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		20-04-2026
SOPA	Acelgas	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa de Lentilhas e Feijão-verde ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		21-04-2026
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		22-04-2026
SOPA	Abóbora e Feijão-branco	
PRATO	Arroz de Frango, Alface e Milho-doce ^{6,12}	
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		23-04-2026
SOPA	Caldo-Verde ⁶	
PRATO	Picado de Porco com Cogumelos, Massa e Brócolos ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Cogumelos e Feijão-encarnado ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		24-04-2026
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Paloco com Natas, Alface e Tomate ^{4,6,7,12}	
VEGETARIANO	Gratinado de Batata com Curgete, Cebola, Cenoura e Queijo ⁷	
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		27-04-2026
SOPA	Creme de Alho-francês	
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja no forno, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		28-04-2026
SOPA	Couve-lombarda e Feijão-encarnado	
PRATO	Filete de Cavala Escabeche, Batata corada, Tomate e Cenoura ^{4,12}	
VEGETARIANO	Caril de Batata e Grão-de-bico ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		29-04-2026
SOPA	Creme de Abóbora	
PRATO	Frango Assado, Arroz de cenoura e Feijão-verde ¹²	
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Lentilhas, Couve-repolho e Cenoura ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		30-04-2026
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		01-05-2026

Bom Feriado!

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		04-05-2026
SOPA	Abóbora e Ervilhas	
PRATO	Filete de Pescada Panada, Arroz de cenoura e Feijão-verde	1,2,4,7,10,12,14
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de cenoura	1,3
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		05-05-2026
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		06-05-2026
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		07-05-2026
SOPA	Canja	1,3
PRATO	Massa de Frango e Brócolos	1,3,6,12
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Grão-de-bico e Cogumelos	1,3
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		08-05-2026
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		11-05-2026
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		12-05-2026
SOPA	Abóbora e Nabo	
PRATO	Atum à Brás, Tomate e Milho-doce ^{4,6,12}	
VEGETARIANO	Alho-francês e Azeitona à Brás, Tomate e Milho-doce ^{6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		13-05-2026
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		14-05-2026
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		15-05-2026
SOPA	Cevadinha	
PRATO	Massa de Salmão com Natas 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		18-05-2026
SOPA	Abóbora e Couve-flor	
PRATO	Empadão de Atum e Cenoura <small>BABY</small> ^{3,4,6,12}	
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		19-05-2026
SOPA	Couve-lombarda	
PRATO	Lombo de Porco com Laranja, Arroz de cenoura e Brócolos ¹²	
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples, Arroz de cenoura e Brócolos ³	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		20-05-2026
SOPA	Agrião e Grão-de-bico	
PRATO	Massa com Filete de Cavala em Molho de Tomate e Cenoura <small>RIPADA</small> ^{1,3,4,12}	
VEGETARIANO	Massa com Lentilhas em Molho de Tomate e Cenoura <small>RIPADA</small> ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		21-05-2026
SOPA	Creme de Feijão-verde	
PRATO	Arroz de Pato, Alface e Tomate ^{6,12}	
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Grão-de-bico, Cogumelos, Curgete e Cenoura ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		22-05-2026
SOPA	Cenoura e Curgete	
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 inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





SEGUNDA – FEIRA		25-05-2026
SOPA	Creme de Ervilhas	
PRATO	Massa de Atum e Beterraba <small>RIPADA</small> ^{1,3,4,12}	
VEGETARIANO	Estufado de Soja (cenoura, milho-doce e pimentos) com Farfalle ^{1,3,6}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		26-05-2026
SOPA	Abóbora e Couve-repolho	
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz de cenoura e Feijão-verde ⁶	
VEGETARIANO	Almôndegas de Feijão-atarino Estufadas com Arroz de cenoura ¹	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		26-05-2026
SOPA	Espinafres	
PRATO	Strogonoff de Porco com Cogumelos, Massa e Brócolos ^{1,3,7,12}	
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos, Massa e Brócolos ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		27-05-2026
SOPA	Batata-doce e Alho-francês	
PRATO	Paloco à Gomes Sá, Alface e Tomate ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (ovo, batata, couve-repolho, curgete e cenoura) ³	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		28-05-2026
SOPA	Canja ^{1,3}	
PRATO	Frango Assado, Arroz branco, Alface e Pepino ¹²	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz branco 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		01-06-2026
SOPA	Acelgas	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa de Lentilhas e Feijão-verde ^{1,3,12}	
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, Alface e Milho-doce ^{6,12}	
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce 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	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja no forno, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		09-06-2026
SOPA	Couve-lombarda e Feijão-encarnado	
PRATO	Filete de Cavala Escabeche, Batata corada, Tomate e Cenoura ^{4,12}	
VEGETARIANO	Caril de Batata e Grão-de-bico 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	Frango Assado, 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 Pescada Panada, Arroz de cenoura e Feijão-verde	1,2,4,7,10,12,14
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 Frango 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	Atum à Brás, Tomate e Milho-doce ^{4,6,12}	
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 com Natas 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 inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

