



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	Crema 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	Filete de Pescada Panada, Massa, Alface e Milho-doce ^{1,2,3,4,6,7,12}	
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	Crepe de Alho-francês	
PRATO	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata) e Beterraba ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Salada de Grão-de-bico, Ovo, Salsa, Cebola e Pimentos ³	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		28-07-2026
SOPA	Canja ^{1,3}	
PRATO	Frango Assado, Batata-frita no forno, Alface e Tomate ^{6,12}	
VEGETARIANO	Soja Estufada com Cogumelos e Batata-frita no forno ⁶	
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 Feijão-encarnado, Couve-repolho e Macedónia ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		30-07-2026
SOPA	Abóbora e Acelgas	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Bovino), Alface e Pepino ^{1,3,6}	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{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 inofensivos.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

