



<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>20-04-2026</b>
SOPA	Acelgas	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup>	
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa de Lentilhas e Feijão-verde <sup>1,3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>21-04-2026</b>
SOPA	Curgete	
PRATO	Salada Russa de Atum <sup>3,4</sup>	
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido e Grão-de-bico <sup>3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>22-04-2026</b>
SOPA	Caldo-Verde <sup>6</sup>	
PRATO	Picado de Porco com Cogumelos, Massa e Brócolos <sup>1,3,12</sup>	
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Cogumelos e Feijão-encarnado <sup>1,3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>23-04-2026</b>
SOPA	Abóbora e Feijão-branco	
PRATO	Arroz de Frango, Alface e Milho-doce <sup>6,12</sup>	
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>24-04-2026</b>
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Filete de Fogaño no forno, Batata, Alface e Tomate <sup>4,12</sup>	
VEGETARIANO	Gratinado de Batata com Curgete, Cebola, Cenoura e Queijo <sup>7</sup>	
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.





<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>27-04-2026</b>
SOPA	Creme de Alho-francês	
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa, Alface e Pepino <sup>1,3,6,12</sup>	
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja no forno, Massa, Alface e Pepino <sup>1,3,6,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>28-04-2026</b>
SOPA	Couve-lombarda e Feijão-encarnado	
PRATO	Filete de Cavala Escabeche, Batata corada, Tomate e Cenoura <sup>4,12</sup>	
VEGETARIANO	Caril de Batata e Grão-de-bico <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>29-04-2026</b>
SOPA	Creme de Abóbora	
PRATO	Frango Assado, Arroz de cenoura e Feijão-verde <sup>12</sup>	
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Lentilhas, Couve-repolho e Cenoura <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>30-04-2026</b>
SOPA	Agrião	
PRATO	Lasanha de Atum, Alface e Beterraba <sup>1,3,4,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Lasanha Vegetariana <sup>1,3,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>01-05-2026</b>

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.





<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>04-05-2026</b>
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	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>05-05-2026</b>
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	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>06-05-2026</b>
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	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>07-05-2026</b>
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	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>08-05-2026</b>
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.





<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>11-05-2026</b>
SOPA	Cenoura e Acelgas	
PRATO	Lasanha de Carne (bovino), Alface e Cenoura <sup>1,3,6,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Lasanha Vegetariana (soja), Alface e Cenoura <sup>1,3,6,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>12-05-2026</b>
SOPA	Abóbora e Nabo	
PRATO	Atum à Brás, Tomate e Milho-doce <sup>4,6,12</sup>	
VEGETARIANO	Alho-francês e Azeitona à Brás, Tomate e Milho-doce <sup>6,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>13-05-2026</b>
SOPA	Caldo-Verde <sup>6</sup>	
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia <sup>1,3,6,12</sup>	
VEGETARIANO	Macarronada de Grão-de-bico, Couve-repolho e Macedónia <sup>1,3</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>14-05-2026</b>
SOPA	Alho-francês e Feijão-branco	
PRATO	Frango Assado, Arroz de cenoura e Feijão-verde <sup>12</sup>	
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz de cenoura <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>15-05-2026</b>
SOPA	Cevadinha	
PRATO	Massa de Salmão com Natas e Beterraba <sup>RIPADA 1,3,4,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Couscous com Salteado de Lentilhas, Pimentos e Cogumelos <sup>1,3,12</sup>	
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.





<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>18-05-2026</b>
SOPA	Abóbora e Couve-flor	
PRATO	Empadão de Atum e Cenoura <small>BABY</small> <sup>3,4,6,12</sup>	
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana <sup>3,6,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>19-05-2026</b>
SOPA	Couve-lombarda	
PRATO	Lombo de Porco com Laranja, Arroz de cenoura e Brócolos <sup>12</sup>	
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples, Arroz de cenoura e Brócolos <sup>3</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>20-05-2026</b>
SOPA	Agrião e Grão-de-bico	
PRATO	Massa com Filete de Cavala em Molho de Tomate e Cenoura <small>RIPADA</small> <sup>1,3,4,12</sup>	
VEGETARIANO	Massa com Lentilhas em Molho de Tomate e Cenoura <small>RIPADA</small> <sup>1,3</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>21-05-2026</b>
SOPA	Creme de Feijão-verde	
PRATO	Arroz de Pato, Alface e Tomate <sup>6,12</sup>	
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Grão-de-bico, Cogumelos, Curgete e Cenoura <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>22-05-2026</b>
SOPA	Cenoura e Curgete	
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Batata-frita, Alface e Pepino <sup>6,12</sup>	
VEGETARIANO	Hambúrguer de Feijão-encarnado, Batata-frita, Alface e Pepino <sup>1,3,6,12</sup>	
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.





<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>25-05-2026</b>
SOPA	Creme de Ervilhas	
PRATO	Massa de Atum e Beterraba <small>RIPADA</small> <sup>1,3,4,12</sup>	
VEGETARIANO	Estufado de Soja (cenoura, milho-doce e pimentos) com Farfalle <sup>1,3,6</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>26-05-2026</b>
SOPA	Abóbora e Couve-repolho	
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz de cenoura e Feijão-verde <sup>6</sup>	
VEGETARIANO	Almôndegas de Feijão-atarino Estufadas com Arroz de cenoura <sup>1</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>26-05-2026</b>
SOPA	Espinafres	
PRATO	Strogonoff de Porco com Cogumelos, Massa e Brócolos <sup>1,3,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos, Massa e Brócolos <sup>1,3</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>27-05-2026</b>
SOPA	Batata-doce e Alho-francês	
PRATO	Paloco à Gomes Sá, Alface e Tomate <sup>3,4,12</sup>	
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (ovo, batata, couve-repolho, curgete e cenoura) <sup>3</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>28-05-2026</b>
SOPA	Canja <sup>1,3</sup>	
PRATO	Frango Assado, Arroz branco, Alface e Pepino <sup>12</sup>	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz branco <sup>12</sup>	
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.





<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>01-06-2026</b>
SOPA	Acelgas	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup>	
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa de Lentilhas e Feijão-verde <sup>1,3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>02-06-2026</b>
SOPA	Curgete	
PRATO	Salada Russa de Atum <sup>3,4</sup>	
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido e Grão-de-bico <sup>3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>03-06-2026</b>
SOPA	Abóbora e Feijão-branco	
PRATO	Arroz de Frango, Alface e Milho-doce <sup>6,12</sup>	
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>04-06-2026</b>

Bom Feriado!

<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>05-06-2026</b>
SOPA	Caldo-Verde <sup>6</sup>	
PRATO	Picado de Porco com Cogumelos, Massa, Alface e Tomate <sup>1,3,12</sup>	
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Cogumelos e Feijão-encarnado <sup>1,3,12</sup>	
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 <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja no forno, Massa, Alface e Pepino <sup>1,3,6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA****09-06-2026**

SOPA	Couve-lombarda e Feijão-encarnado
PRATO	Filete de Cavala Escabeche, Batata corada, Tomate e Cenoura <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Caril de Batata e Grão-de-bico <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA****10-06-2026**

Bom feriado!

**QUINTA – FEIRA****11-06-2026**

SOPA	Agrião
PRATO	Lasanha de Atum, Alface e Beterraba <sup>1,3,4,7,12</sup>
VEGETARIANO	Lasanha Vegetariana <sup>1,3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA – FEIRA****12-06-2026**

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Frango Assado, Arroz de cenoura e Feijão-verde <sup>12</sup>
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Lentilhas, Couve-repolho e Cenoura <sup>12</sup>
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.





<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>15-06-2026</b>
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	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>16-06-2026</b>
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	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>17-06-2026</b>
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	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>18-06-2026</b>
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	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>19-06-2026</b>
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.





<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>22-06-2026</b>
SOPA	Cenoura e Acelgas	
PRATO	Lasanha de Carne (bovino), Alface e Cenoura <sup>1,3,6,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Lasanha Vegetariana (soja), Alface e Cenoura <sup>1,3,6,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>23-06-2026</b>
SOPA	Abóbora e Nabo	
PRATO	Atum à Brás, Tomate e Milho-doce <sup>4,6,12</sup>	
VEGETARIANO	Alho-francês e Azeitona à Brás, Tomate e Milho-doce <sup>6,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>24-06-2026</b>
SOPA	Caldo-Verde <sup>6</sup>	
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia <sup>1,3,6,12</sup>	
VEGETARIANO	Macarronada de Grão-de-bico, Couve-repolho e Macedónia <sup>1,3</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>25-06-2026</b>
SOPA	Alho-francês e Feijão-branco	
PRATO	Frango Assado, Arroz de cenoura e Feijão-verde <sup>12</sup>	
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz de cenoura <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>26-06-2026</b>
SOPA	Cevadinha	
PRATO	Massa de Salmão com Natas e Beterraba <sup>RIPADA 1,3,4,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Couscous com Salteado de Lentilhas, Pimentos e Cogumelos <sup>1,3,12</sup>	
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> <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Grão-de-bico, Cogumelos, Curgete e Cenoura <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA****30-06-2026**

SOPA	Couve-lombarda
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Batata-frita, Alface e Pepino <sup>6,12</sup>
VEGETARIANO	Hambúrguer de Feijão-encarnado, Batata-frita, Alface e Pepino <sup>1,3,6,12</sup>
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.

