



SEGUNDA – FEIRA		07-09-2026
SOPA	Creme de Ervilhas	
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz de cenoura e Alface ^{6,12}	
VEGETARIANO	Almôndegas de Soja Estufadas com Arroz de cenoura ⁶	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		08-09-2026
SOPA	Abóbora e Couve-repolho	
PRATO	Massa de Atum e Brócolos ^{1,3,4,12}	
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Cogumelos e Grão-de-bico ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		09-09-2026
SOPA	Espinafres	
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-branco (macedónia) com Arroz	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		10-09-2026
SOPA	Canja ^{1,3}	
PRATO	Frango Assado, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Esparguete ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		11-09-2026
SOPA	Cevadinha	
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Batata corada, Tomate e Milho-doce ^{4,12}	
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (ovo, batata, milho-doce, pimentos e cenoura) 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		14-09-2026
SOPA	Curgete	
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz branco e Beterraba	RIPADA ^{1,2,3,4,6,7,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês, Arroz branco e Beterraba	RIPADA ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		15-09-2026
SOPA	Batata-doce e Feijão-encarnado	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino), Alface e Tomate	^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja), Alface e Tomate	^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		16-09-2026
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Salada Russa de Atum	^{3,4}
VEGETARIANO	Salada Russa Vegetariana (ovo, macedónia e grão-de-bico)	³
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		17-09-2026
SOPA	Alho-francês	
PRATO	Massa de Frango e Brócolos	^{1,3,6}
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Brócolos, Feijão-encarnado e Pimentos	^{1,3}
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		18-09-2026
SOPA	Abóbora e Couve-flor	
PRATO	Strogonoff de Porco, Arroz de cenoura, Alface e Milho-doce	^{7,12}
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Arroz de cenoura	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		21-09-2026
SOPA	Creme de Abóbora	
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Batata-frita, Alface e Tomate	^{6,12}
VEGETARIANO	Hambúrguer de Feijão-encarnado no forno com Batata-frita	⁶
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		22-09-2026
SOPA	Couve-lombarda	
PRATO	Lasanha de Atum e Cenoura RIPADA	^{1,3,4,7,12}
VEGETARIANO	Lasanha Vegetariana (soja e cogumelos)	^{1,3,6,7}
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		23-09-2026
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		24-09-2026
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		25-09-2026
SOPA	Grão-de-bico e Espinafres	
PRATO	Omelete de Queijo e Fiambre, 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		28-09-2026
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		29-09-2026
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		30-09-2026
SOPA	Abóbora e Feijão-branco	
PRATO	Massa de Salmão com Natas e Cenoura ^{BABY 1,3,4,7,12}	
VEGETARIANO	Massa Gratinada com Lentilhas, Cogumelos e Cenoura ^{1,3,7}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		01-10-2026
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		02-10-2026
SOPA	Caldo-verde ⁶	
PRATO	Lombo de Porco com Laranja, 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.



**SEGUNDA – FEIRA****05-10-2026**

Bom Feriado!

TERÇA – FEIRA**06-10-2026**

SOPA	Cenoura e Couve-lombarda
PRATO	Massa Farfalle à Carbonara (queijo, fiambre e bacon) e Alface ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Massa Farfalle à Carbonara (queijo, soja e cogumelos) ^{1,3,6,7}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**07-10-2026**

SOPA	Curgete e Grão-de-bico
PRATO	Filete de Cavala no forno, Batata corada e Beterraba ^{RIPADA 4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana (lentilhas, cenoura e couve-repolho) ^{3,6}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**08-10-2026**

SOPA	Abóbora e Agrião
PRATO	Feijoada de Porco (couve-repolho e cenoura) com Arroz branco ⁶
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz branco
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**09-10-2026**

SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Lasanha de Carne (bovino), Alface e Tomate ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana ^{1,3,7}
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.

