



SEGUNDA – FEIRA		23-02-2026
SOPA	Creme de Brócolos	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Feijão-verde	1,3,6,12
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja)	1,3,6,12
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		24-02-2026
SOPA	Cenoura e Couve-flor	
PRATO	Massa Gratinada de Salmão, Alface e Beterraba	1,3,4,7,12
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Grão-de-bico, Pimentos e Cenoura	1,3,7,12
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		25-02-2026
SOPA	Abóbora e Pimpinela	
PRATO	Strogonoff de Frango, Arroz de cenoura, Alface e Pepino	6,7,12
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Arroz de cenoura	7,12
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		26-02-2026
SOPA	Cevadinha	
PRATO	Feijoada à Brasileira (porco, chouriço e feijão-preto) com Arroz	6,12
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz	12
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		27-02-2026
SOPA	Couve-lombarda e Feijão-encarnado	
PRATO	Paloco com Natas, Alface e Tomate	4,7,12
VEGETARIANO	Empadão Vegetariano	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		02-03-2026
SOPA	Curgete	
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Batata-frita, Alface e Pepino	^{6,12}
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja no forno, Batata-frita, Alface e Pepino	^{6,12}
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		03-03-2026
SOPA	Alho-francês e Grão-de-bico	
PRATO	Farfalle com Queijo, Fiambre e Cogumelos, Alface e Tomate	^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Farfalle com Queijo, Brócolos e Cogumelos, Alface e Tomate	^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		04-03-2026
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Frango Assado, Arroz branco e Cenoura	^{BABY 12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz branco	¹²
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		05-03-2026
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		06-03-2026
SOPA	Abóbora e Acelgas	
PRATO	Picado de Porco, Arroz de cenoura e Brócolos	^{7,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas e Arroz de 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		09-03-2026
SOPA	Batata-doce e Ervilhas	
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz branco, Alface e Tomate	^{1,2,4,7,10,12,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz branco	^{1,3}
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		10-03-2026
SOPA	Espinafres	
PRATO	Massa de Frango e Brócolos	^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Couscous Vegetariano	^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		11-03-2026
SOPA	Abóbora e Nabo	
PRATO	Salada Russa de Atum	^{3,4}
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido (macedónia, pimentos e azeitona)	³
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		12-03-2026
SOPA	Caldo-Verde	⁶
PRATO	Carne de Porco com Ananás, Massa, Alface e Pepino	^{1,3,12}
VEGETARIANO	Rancho Vegetariano (macarrão, grão-de-bico, repolho e cenoura)	^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		13-03-2026
SOPA	Couve-Lombarda	
PRATO	Arroz de Pato, Alface e Cenoura	^{6,7,12}
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Feijão-frade, Cogumelos e Curgete	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		16-03-2026
SOPA	Acelgas	
PRATO	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Chili Vegetariano (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		17-03-2026
SOPA	Abóbora e Brócolos	
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		18-03-2026
SOPA	Curgete e Couve-flor	
PRATO	Pastéis de Bacalhau, Arroz de cenoura, Alface e Pepino ^{2,4,6,7,8,12}	
VEGETARIANO	Pastéis de Grão-de-bico com Arroz de cenoura ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		19-03-2026
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
PRATO	Frango Assado, Batata-frita, Alface e Tomate ^{6,12}	
VEGETARIANO	Estufado de Soja e Cogumelos com Puré-de-batata ^{6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		20-03-2026
SOPA	Agrião de Feijão-branco	
PRATO	Massa Gratinada de Atum e Feijão-verde ^{1,3,4,7,12}	
VEGETARIANO	Massa Gratinada com Ervilhas, Pimentos, Cenoura e Curgete ^{1,3,7,12}	
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****23-03-2026**

SOPA	Cenoura e Pimpinela
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz de cenoura e Brócolos ^{1,2,4,7,10,12,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas, Arroz de cenoura e Brócolos ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**24-03-2026**

SOPA	Creme de Feijão-verde
PRATO	Lasanha de Carne (bovino), Alface e Beterraba ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Lasanha Vegetariana (soja e cogumelos) ^{1,3,6,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**25-03-2026**

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
PRATO	Arroz de Atum, Alface e Milho-doce ^{4,12}
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**26-03-2026**

SOPA	Alho-francês
PRATO	Lombo de Porco com Laranja, Massa e Cenoura ^{BABY 1,3,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Massa ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**27-03-2026**

SOPA	Lentilhas
PRATO	Caril de Frango (Coto), Arroz branco, Alface e Tomate ^{7,12}
VEGETARIANO	Feijão-encarnado Estufado com Repolho e 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.

