



SEGUNDA – FEIRA		23-02-2026
SOPA	Creme de Brócolos	
PRATO	Massa de Atum, Salada de Alface e Tomate ^{1,3,4,12}	
VEGETARIANO	Alho-francês e Azeitona à Brás ^{5,6}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		24-02-2026
SOPA	Cenoura e Couve-flor	
PRATO	Feijoada à Brasileira (porco, chouriço e feijão-preto) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		25-02-2026
SOPA	Abóbora e Pimpinela	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja) ^{1,3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		26-02-2026
SOPA	Cevadinha	
PRATO	Frango Assado, Arroz de cenoura, Alface e Pepino ¹²	
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Arroz de cenoura ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		27-02-2026
SOPA	Couve-lombarda e Feijão-encarnado	
PRATO	Paloco com Natas, Alface e Pepino ^{4,5,6,7,12}	
VEGETARIANO	Tortilha vegetariana (ovo, batata, milho-doce, pimentos e ervilhas) 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		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	Crema de Cenoura	
PRATO	Strogonoff de Frango, Arroz branco e Brócolos	^{7,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz branco	¹²
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		05-03-2026
SOPA	Agrião	
PRATO	Picado de Porco, Massa, Alface e Tomate	^{1,3,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas e Massa	^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		06-03-2026
SOPA	Abóbora e Acelgas	
PRATO	Lasanha de Atum, Alface e Pepino	^{1,3,4,7,12}
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana	^{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		09-03-2026
SOPA	Batata-doce e Ervilhas	
PRATO	Arroz de Pato, Alface e Cenoura ^{6,7,12}	
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Feijão-frade, Cogumelos e Curgete ¹²	
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	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	

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.

