

**SEGUNDA – FEIRA****17-02-2025**

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Brócolos <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de cenoura
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA****18-02-2025**

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Almôndegas de Grão-de-bico com Massa <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA****19-02-2025**

SOPA	Canja <sup>1,3,12</sup>
PRATO	Frango Assado, Massa, Alface e Milho-doce <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Brócolos, Milho-doce e Cogumelos <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUINTA – FEIRA****20-02-2025**

SOPA	Alho-francês
PRATO	Salada Russa de Atum <sup>3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido e Grão-de-bico <sup>3</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA – FEIRA****21-02-2024**

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Feijoada de Porco (repolho e cenoura) com Arroz <sup>6,12</sup>
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz <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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 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****24-02-2025**

SOPA	Acelgas
PRATO	Barrinhas de Pescada com Arroz Primavera <sup>2,3,4,7,14</sup>
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz Primavera <sup>1,3</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA****25-02-2025**

SOPA	Caldo Verde <sup>6</sup>
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Bovino), Alface e Pepino <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja), Alface e Pepino <sup>1,3,6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA****26-02-2025**

SOPA	Abóbora e Couve-flor
PRATO	Filete de Fogonero de Cebolada, Puré-de-batata e Brócolos <sup>4,6,12</sup>
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Cenoura e Puré-de-batata <sup>6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUINTA – FEIRA****27-02-2025**

SOPA	Creme de Curgete
PRATO	Strogonoff de Frango, Arroz de cenoura, Alface e Tomate <sup>6,7,12</sup>
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Arroz de cenoura <sup>7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA – FEIRA****28-02-2025**

SOPA	Cenoura e Grão-de-bico
PRATO	Massa de Salmão e Feijão-verde <sup>1,3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Massa com Gratinado de Feijão-branco, Pimentos e Cenoura <sup>1,3,7,12</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 rijã, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





# ★ CARNAVAL ★



## QUINTA – FEIRA

06-03-2025

SOPA	Couve-Lombarda e Feijão-catarino
PRATO	Hambúrguer de Aves no forno, Arroz de cenoura e Feijão-verde <sup>6,12</sup>
VEGETARIANO	Hambúrguer de Feijão-encarnado com Arroz de cenoura <sup>1,3</sup>
SOBREMESA	Fruta

## SEXTA – FEIRA

07-03-2025

SOPA	Abóbora e Nabo
PRATO	Massa de Atum, Alface e Tomate <sup>1,3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana <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, 13Tremoço, 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>10-03-2025</b>
SOPA	Espinafres	
PRATO	Filete de Pescada em Molho Vinagrete, Arroz de açafrão e Cenoura <sup>4,12</sup>	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>11-03-2025</b>
SOPA	Canja <sup>1,3,12</sup>	
PRATO	Massa de Frango e Brócolos <sup>1,3,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Feijão-encarnado, Pimentos e Brócolos <sup>1,3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>12-03-2025</b>
SOPA	Curgete e Ervilhas	
PRATO	Paloco à Gomes Sá, Alface e Tomate <sup>3,4,12</sup>	
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana <sup>3</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>13-03-2025</b>
SOPA	Abóbora e Acelgas	
PRATO	Chili de Bovino (feijão-preto, milho-doce) com Arroz <sup>6,12</sup>	
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>14-03-2025</b>
SOPA	Cevadinha	
PRATO	Filete de Cavala em Molho de Tomate, Massa e Alface <sup>1,3,4,12</sup>	
VEGETARIANO	Estufado de Soja e Cogumelos com Massa <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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 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****17-03-2025**

SOPA	Alho-francês e Grão-de-bico
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA****18-03-2025**

SOPA	Abóbora e Pimpinela
PRATO	Pastéis de bacalhau, Arroz de cenoura, Alface e Pepino <sup>2,4,6,7,8,12</sup>
VEGETARIANO	Pastéis de Grão-de-bico com Arroz de cenoura <sup>1,3</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA****19-03-2025**

SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Caril de Frango (Coto), Massa e Feijão-verde <sup>1,3,7,12</sup>
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUINTA – FEIRA****20-03-2025**

SOPA	Cenoura e Couve-flor
PRATO	Arroz de Atum, Ervilhas e Cenoura <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Arroz com Lentilhas, Cogumelos e Curgete <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA – FEIRA****21-03-2025**

SOPA	Batata-doce e Repolho
PRATO	Omelete de Queijo no forno, Massa de Tomatada e Alface <sup>1,3,7,12</sup>
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno com Massa de Tomatada <sup>1,3,7,12</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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 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****24-03-2025**

SOPA	Agrião e Feijão-catarino
PRATO	Arroz de Salmão e Feijão-verde <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Feijão-preto, Curgete e Cogumelos <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA****25-03-2025**

SOPA	Couve-Lombarda
PRATO	Picado de Porco com Cogumelos, Massa e Brócolos <sup>1,3,7,12</sup>
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Esparguete <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA****26-03-2025**

SOPA	Abóbora e Feijão-verde
PRATO	Filete de Cavala Escabeche, Batatinha corada e Cenoura <sup>BABY</sup> <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana <sup>3,6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUINTA – FEIRA****27-03-2025**

SOPA	Nabiças
PRATO	Macarronada de Carnes (Porco e Frango) e Macedónia <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-branco e Macedónia <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA – FEIRA****28-03-2025**

SOPA	Curgete e Cenoura
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura e Alface <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples e Arroz de cenoura <sup>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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 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****31-03-2025**

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Brócolos <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Almôndegas de Grão-de-bico com Massa <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA****01-04-2025**

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Feijão-verde <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de cenoura
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA****02-04-2025**

Bom Feriado!

**QUINTA – FEIRA****03-04-2025**

SOPA	Alho-francês
PRATO	Feijoada de Porco (repolho e cenoura) com Arroz <sup>6,12</sup>
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA – FEIRA****04-04-2024**

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Lasanha de Atum, Alface e Tomate <sup>1,3,4,7,10,12</sup>
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana <sup>1,3,7,10,12</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, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

