



SEGUNDA – FEIRA		20-01-2025
SOPA	Batata-doce e Alho-francês	
PRATO	Hambúrguer de Bovino, Arroz de cenoura, Alface e Pepino ^{6,12}	
PRÉ	Almôndegas de Bovino, Arroz de cenoura, Alface e Pepino ^{6,12}	
VEGETARIANO	Hambúrguer de Feijão-encarnado com Arroz de cenoura ^{1,3}	
TERÇA – FEIRA		21-01-2025
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Massa de Atum e Feijão-verde ^{1,3,4,12}	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		22-01-2025
SOPA	Agrião	
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Jardineira de Cogumelos (macedónia) com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		23-01-2025
SOPA	Couve-Lombarda e Feijão-atarino	
PRATO	Omelete de Queijo no forno, Massa de Tomatada e Alface ^{1,3,7,12}	
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno com Massa de Tomatada ^{1,3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		24-01-2025
SOPA	Abóbora e Nabo	
PRATO	Arroz de Frango e Cenoura ^{BABY 6,12}	
VEGETARIANO	Arroz com Lentilhas, Curgete, Repolho e 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 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****27-01-2025**

SOPA	Espinafres
PRATO	Filete Pescada em Molho Vinagrete, Arroz de açafrão e Brócolos ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**28-01-2025**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
PRATO	Frango Assado, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Feijão-encarnado, Pimentos e Brócolos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**29-01-2025**

SOPA	Curgete e Ervilhas
PRATO	Paloco com Natas e Cenoura ^{RIPADA} ^{4,7,12}
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana ³
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**30-01-2025**

SOPA	Abóbora e Acelgas
PRATO	Chili de Bovino (feijão-preto, milho-doce) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**31-01-2025**

SOPA	Cevadinha
PRATO	Filete de Cavala em Molho de Tomate, Massa e Feijão-verde ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Estufado de Soja e Cogumelos com Massa ^{1,3,6,12}
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 rijá, 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****03-02-2025**

SOPA	Alho-francês e Grão-de-bico
PRATO	Massa de Frango e Macedónia ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**04-02-2025**

SOPA	Abóbora e Pimpinela
PRATO	Atum com Feijão-frade, Ovo, Arroz branco, Alface e Tomate ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas e Arroz branco ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**05-02-2025**

SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Lasanha de Carne (Bovino), Alface e Pepino ^{1,3,6,7,10,12}
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana ^{1,3,7,10,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**06-02-2025**

SOPA	Cenoura e Couve-flor
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{4,12}
VEGETARIANO	Pastéis de Feijão-atarino com Arroz de cenoura ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**07-02-2025**

SOPA	Batata-doce e Repolho
PRATO	Lombo de Porco com Laranja com Massa Primavera ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana (Grão-de-bico e Macedónia) ^{1,3,12}
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 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****10-02-2025**

SOPA	Agrião e Feijão-catarino
PRATO	Arroz de Salmão e Brócolos ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Feijão-preto, Curgete e Cogumelos ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**11-02-2025**

SOPA	Couve-Lombarda
PRATO	Picado de Porco com Cogumelos, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,7,12}
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Esparguete ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**12-02-2025**

SOPA	Abóbora e Feijão-verde
PRATO	Filete de Cavala Escabeche, Batatinha corada e Cenoura ^{BABY} ^{4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**13-02-2025**

SOPA	Nabiças
PRATO	Macarronada de Carnes (Porco e Frango) e Macedónia ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-branco e Macedónia ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**14-02-2025**

SOPA	Curgete e Cenoura
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples e Arroz de cenoura ^{3,12}
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 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.



**SEGUNDA – FEIRA****17-02-2025**

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Almôndegas de Grão-de-bico com Massa ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**18-02-2025**

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Brócolos ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de cenoura
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**19-02-2025**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
PRATO	Frango Assado, Massa, Alface e Milho-doce ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Brócolos, Milho-doce e Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**20-02-2025**

SOPA	Alho-francês
PRATO	Salada Russa de Atum ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido e Grão-de-bico ³
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**21-02-2024**

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Feijoada de Porco (repolho e cenoura) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz 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, 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 ^{2,3,4,7,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz Primavera ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**25-02-2025**

SOPA	Caldo Verde ⁶
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Bovino), Alface e Pepino ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja), Alface e Pepino ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**26-02-2025**

SOPA	Abóbora e Couve-flor
PRATO	Filete de Fogonero de Cebolada, Puré-de-batata e Brócolos ^{4,6,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Cenoura e Puré-de-batata ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**27-02-2025**

SOPA	Creme de Curgete
PRATO	Strogonoff de Frango, Arroz de cenoura, Alface e Tomate ^{6,7,12}
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Arroz de cenoura ^{7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**28-02-2025**

SOPA	Cenoura e Grão-de-bico
PRATO	Massa de Salmão e Feijão-verde ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa com Gratinado de Feijão-branco, Pimentos e Cenoura ^{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 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.





★ CARNAVAL ★



QUINTA – FEIRA

06-03-2025

SOPA	Couve-Lombarda e Feijão-catarino
PRATO	Hambúrguer de Aves no forno, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{6,12}
VEGETARIANO	Hambúrguer de Feijão-encarnado com Arroz de cenoura ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

07-03-2025

SOPA	Abóbora e Nabo
PRATO	Massa de Atum, Alface e Tomate ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
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, 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****10-03-2025**

SOPA	Espinafres
PRATO	Filete de Pescada em Molho Vinagrete, Arroz de açafrão e Cenoura ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**11-03-2025**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
PRATO	Massa de Frango e Brócolos ^{1,3,7,12}
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Feijão-encarnado, Pimentos e Brócolos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**12-03-2025**

SOPA	Curgete e Ervilhas
PRATO	Paloco à Gomes Sá, Alface e Tomate ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana ³
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**13-03-2025**

SOPA	Abóbora e Acelgas
PRATO	Chili de Bovino (feijão-preto, milho-doce) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**14-03-2025**

SOPA	Cevadinha
PRATO	Filete de Cavala em Molho de Tomate, Massa e Alface ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Estufado de Soja e Cogumelos com Massa ^{1,3,6,12}
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 rijas, 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 ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**18-03-2025**

SOPA	Abóbora e Pimpinela
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura, Alface e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Pastéis de Grão-de-bico com Arroz de cenoura ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**19-03-2025**

SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Caril de Frango (Coto), Massa e Feijão-verde ^{1,3,7,12}
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**20-03-2025**

SOPA	Cenoura e Couve-flor
PRATO	Arroz de Atum, Ervilhas e Cenoura ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz com Lentilhas, Cogumelos e Curgete ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**21-03-2025**

SOPA	Batata-doce e Repolho
PRATO	Omelete de Queijo no forno, Massa de Tomatada e Alface ^{1,3,7,12}
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno com Massa de Tomatada ^{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, 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 ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Feijão-preto, Curgete e Cogumelos ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**25-03-2025**

SOPA	Couve-Lombarda
PRATO	Picado de Porco com Cogumelos, Massa e Brócolos ^{1,3,7,12}
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Esparguete ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**26-03-2025**

SOPA	Abóbora e Feijão-verde
PRATO	Filete de Cavala Escabeche, Batatinha corada e Cenoura ^{BABY} ^{4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**27-03-2025**

SOPA	Nabiças
PRATO	Macarronada de Carnes (Porco e Frango) e Macedónia ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-branco e Macedónia ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**28-03-2025**

SOPA	Curgete e Cenoura
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples e Arroz de cenoura ^{3,12}
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 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 ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Almôndegas de Grão-de-bico com Massa ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**01-04-2025**

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{4,12}
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 ^{6,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**04-04-2024**

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Lasanha de Atum, Alface e Tomate ^{1,3,4,7,10,12}
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana ^{1,3,7,10,12}
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, 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.

