

**QUARTA – FEIRA****02-07-2025**

SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Arroz de Atum, Alface e Beterraba ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Arroz com Lentilhas, Cogumelos e Curgete ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**03-07-2025**

SOPA	Cenoura e Couve-flor
PRATO	Tirinhas de Porco Estufadas com Massa e Tomate ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Tortilha à Vegetariana ³
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**04-07-2025**

SOPA	Batata-doce e Repolho
PRATO	Filete de Fogonero de cebolada com Arroz Primavera ^{4,12}
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****07-07-2025**

SOPA	Agrião e Feijão-atarino
PRATO	Jardineira de Porco com Arroz branco ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Jardineira à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**08-07-2025**

SOPA	Couve-Lombarda
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**09-07-2025**

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

QUINTA – FEIRA**10-07-2025**

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

SEXTA – FEIRA**11-07-2025**

SOPA	Curgete e Cenoura
PRATO	Esparguete à Bolonesa (Bovino) e Brócolos ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonesa (Soja) e Brócolos ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm gluten, 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		14-07-2025
SOPA	Creme de Ervilhas	
PRATO	Chili de Bovino com Arroz, Alface e Pepino ^{6,12}	
VEGETARIANO	Almôndegas de Grão-de-bico com Massa ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		15-07-2025
SOPA	Batata-doce e Espinafres	
PRATO	Massa de Atum ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido e Grão-de-bico ³	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		16-07-2025
SOPA	Creme de Abóbora	
PRATO	Hambúrguer de Bovino, Arroz branco e Feijão-verde ^{6,12}	
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Cenoura e Puré-de-batata ^{6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		17-07-2025
SOPA	Alho-francês	
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Brócolos ^{4,12}	
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de cenoura	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		18-07-2024
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	



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Arroz com casca, 3Soja, 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		21-07-2025
SOPA	Curgete	
PRATO	Massa de Frango e Feijão-verde ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		22-07-2025
SOPA	Acelgas e Nabo	
PRATO	Barrinhas de Pescada, Arroz de tomate e Alface À JULIANA ^{2,3,4,7,12,14}	
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz de tomate ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		23-07-2025
SOPA	Abóbora e Couve-flor	
PRATO	Lasanha de Bovino e Brócolos ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Lasanha vegetariana com Brócolos ^{1,3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		24-07-2025
SOPA	Caldo-verde ⁶	
PRATO	Filete de Fogonero de Cebolada com Arroz Primavera ^{4,12}	
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz Primavera ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		25-07-2025
SOPA	Cenoura e Grão-de-bico	
PRATO	Feijoadinha de Porco com Arroz branco ^{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 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.

