

TERÇA – FEIRA

22-04-2025

SOPA	Batata-doce e Curgete
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz de cenoura e Brócolos ^{6,12}
VEGETARIANO	Almôndegas de Feijão-encarnado Estufadas com Arroz de cenoura ¹
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA

23-04-2025

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Massa de Atum e Feijão-verde ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

24-04-2025

SOPA	Canja ^{1,3,12}
PRATO	Frango Assado, Arroz branco, Alface e Tomate ¹²
VEGETARIANO	Arroz com Caril de Lentilhas, Cogumelos e Cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

25-04-2025



Bom Feriado!

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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA

28-04-2025

SOPA	Alho-francês
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz de tomate e Feijão-verde ^{1,2,3,4,6,7,12,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de tomate ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA

29-04-2025

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Suíno), Alface e Beterraba ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja), Alface e Beterraba ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA

30-04-2025

SOPA	Acelgas
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Batata corada, Alface e Tomate ^{4,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas e Arroz branco ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

01-05-2025

1º DE
MAIO
DIA DO TRABALHADOR

SEXTA – FEIRA

02-05-2025

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Cotos de Frango Estufados com Ervilhas e Arroz de cenoura ¹²
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Grão-de-bico, Brócolos 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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA		05-05-2025
SOPA	Abóbora e Nabo	
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja com Massa de Tomatada ^{1,3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		06-05-2025
SOPA	Cenoura e Couve-repolho	
PRATO	Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata cozida, Alface e Tomate ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Salada de Feijão-frade com Batata-doce, Pimentos e Cebola ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		07-05-2025
SOPA	Batata-doce e Espinafres	
PRATO	Picado de Porco, Arroz de cenoura e Brócolos ^{7,12}	
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Couve-repolho e Arroz de cenoura ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		08-05-2025
SOPA	Curgete e Feijão-branco	
PRATO	Omelete de Chouriço no forno, Massa, Alface e Beterraba ^{1,3,6,7,12}	
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Massa, Alface e Beterraba ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		09-05-2025
SOPA	Agrião	
PRATO	Arroz de Frango e Macedónia ¹²	
VEGETARIANO	Feijoada de Cogumelos com 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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA		12-05-2025
SOPA	Couve-Lombarda	
PRATO	Pastéis de Bacalhau no forno, Arroz de cenoura e Brócolos	2,4,6,7,8,12
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura	1,3
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		13-05-2025
SOPA	Canja	1,3,12
PRATO	Frango Assado, Massa e Feijão-verde	1,3,12
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Esparguete	1,3,12
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		14-05-2025
SOPA	Creme de Curgete	
PRATO	Filete de Pescada no forno, Batata ALHO E ORÉGÃOS, Alface e Pepino	4,12
VEGETARIANO	Empadão de Soja e Legumes	3,6,12
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		15-05-2025
SOPA	Alho-francês e Couve-flor	
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz	6,12
VEGETARIANO	Jardineira de Grão-de-bico (macedónia) com Arroz	12
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		16-05-2025
SOPA	Abóbora e Ervilhas	
PRATO	Farfalle com Queijo, Fiambre e Cogumelos, Alface e Tomate	1,3,6,7,12
VEGETARIANO	Farfalle Gratinado com Feijão-branco, Cogumelos e Pimentos	1,3,7
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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA		19-05-2025
SOPA	Batata-doce e Acelgas	
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	
TERÇA – FEIRA		20-05-2025
SOPA	Cenoura e Grão-de-bico	
PRATO	Filete de Fogonero em Molho Pimentos, Arroz de cenoura e Brócolos ^{4,12}	
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Feijão-frade, Brócolos e Cenoura ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		21-05-2025
SOPA	Abóbora e Espinafres	
PRATO	Massa de Aves (Frango e Peru) e Feijão-verde ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana (grão-de-bico, cenoura e couve-repolho) ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		22-05-2025
SOPA	Agrião e Feijão-catarino	
PRATO	Salada Russa de Atum ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido, Batata-doce e Macedónia ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		23-05-2025
SOPA	Caldo-verde ⁶	
PRATO	Lombo de Porco com Laranja, Arroz branco, Alface e Tomate ¹²	
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com 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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA		26-05-2025
SOPA	Cenoura e Alho-francês	
PRATO	Barrinhas de Peixe, Arroz de cenoura, Alface e Tomate ^{2,3,4,7,14}	
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz de cenoura ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		27-05-2025
SOPA	Creme de 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		28-05-2025
SOPA	Abóbora e Pimpinela	
PRATO	Filete Cavala de Tomatada, Batata corada, Alface e Pepino ^{4,12}	
VEGETARIANO	Puré-de-batata com Estufado de Lentilhas e Cogumelos ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		29-05-2025
SOPA	Curgete e Couve-flor	
PRATO	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		30-05-2025
SOPA	Cevadinha	
PRATO	Massa com Natas e Filete de Pescada, Alface e Cenoura ^{1,3,4,7,12}	
VEGETARIANO	Couscous com Salteado de Grão-de-bico, Cenoura e Curgete ^{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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA		02-06-2025
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
PRATO	Frango Assado, Arroz de cenoura, Alface e Tomate ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas e Cogumelos com Arroz de cenoura ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		03-06-2025
SOPA	Batata-doce e Curgete	
PRATO	Lasanha de Atum e Feijão-verde ^{1,3,4,7,12}	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		04-06-2025
SOPA	Creme de Abóbora	
PRATO	Pá de Porco no forno, Arroz branco e Macedónia ¹²	
VEGETARIANO	Arroz Primavera com Estufado de Grão-de-bico e Tomate ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		05-06-2025
SOPA	Espinafres	
PRATO	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata), Alface e Pepino ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Tortilha à Vegetariana ³	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		06-06-2025
SOPA	Creme de Ervilhas	
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Brócolos ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Almôndegas de Feijão-encarnado Estufadas com Massa ^{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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA

09-06-2025

SOPA	Alho-francês
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz de tomate e Feijão-verde ^{1,2,3,4,6,7,12,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de tomate ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA

10-06-2025

Bom Feriado!

QUARTA – FEIRA

11-06-2025

SOPA	Acelgas e Grão-de-bico
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Bovino), Alface e Beterraba ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja), Alface e Beterraba ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

12-06-2025

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz branco e Cenoura ^{BABY 4,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas e Arroz branco ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

13-06-2025

SOPA	Caldo-verde ⁶
PRATO	Strogonoff de Porco, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,7,12}
VEGETARIANO	Strogonoff de Feijão-catarino e Cogumelos com Massa ^{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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA		16-06-2025
SOPA	Abóbora e Nabo	
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja com Massa de Tomatada ^{1,3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		17-06-2025
SOPA	Cenoura e Couve-repolho	
PRATO	Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata cozida, Alface e Tomate ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Salada de Feijão-frade com Batata-doce, Pimentos e Cebola ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		18-06-2025
SOPA	Batata-doce e Espinafres	
PRATO	Picado de Porco, Arroz de cenoura e Brócolos ^{7,12}	
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Couve-repolho e Arroz de cenoura ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		19-06-2025

Bom Feriado!

SEXTA – FEIRA		20-06-2025
SOPA	Agrião	
PRATO	Arroz de Frango e Macedónia ¹²	
VEGETARIANO	Feijoada de Cogumelos com 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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA		23-06-2025
SOPA	Couve-Lombarda	
PRATO	Pastéis de Bacalhau no forno, Arroz de cenoura e Brócolos	2,4,6,7,8,12
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura	1,3
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		24-06-2025
SOPA	Canja	1,3,12
PRATO	Frango Assado, Massa e Feijão-verde	1,3,12
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Esparguete	1,3,12
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		25-06-2025
SOPA	Creme de Curgete	
PRATO	Filete de Pescada no forno, Batata ALHO E ORÉGÃOS, Alface e Pepino	4,12
VEGETARIANO	Empadão de Soja e Legumes	3,6,12
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		26-06-2025
SOPA	Alho-francês e Couve-flor	
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz	6,12
VEGETARIANO	Jardineira de Grão-de-bico (macedónia) com Arroz	12
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		27-06-2025
SOPA	Abóbora e Ervilhas	
PRATO	Farfalle com Queijo, Fiambre e Cogumelos, Alface e Tomate	1,3,6,7,12
VEGETARIANO	Farfalle Gratinado com Feijão-branco, Cogumelos e Pimentos	1,3,7
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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA

30-06-2025

SOPA	Batata-doce e Acelgas
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

TERÇA – FEIRA

01-07-2025

Bom Feriado!

QUARTA – FEIRA

02-07-2025

SOPA	Abóbora e Espinafres
PRATO	Massa de Aves (Frango e Peru) e Feijão-verde ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana (grão-de-bico, cenoura e couve-repolho) ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

03-07-2025

SOPA	Agrião e Feijão-catarino
PRATO	Salada Russa de Atum ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido, Batata-doce e Macedónia ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

04-07-2025

SOPA	Caldo-verde ⁶
PRATO	Lombo de Porco com Laranja, Arroz branco, Alface e Tomate ¹²
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com 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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA

07-07-2025

SOPA	Cenoura e Alho-francês
PRATO	Barrinhas de Peixe, Arroz de cenoura, Alface e Tomate ^{2,3,4,7,14}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz de cenoura ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA

08-07-2025

SOPA	Creme de 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

09-07-2025

SOPA	Abóbora e Pimpinela
PRATO	Filete Cavala de Tomatada, Batata corada, Alface e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Puré-de-batata com Estufado de Lentilhas e Cogumelos ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

10-07-2025

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

SEXTA – FEIRA

11-07-2025

SOPA	Cevadinha
PRATO	Massa com Atum, Alface e Cenoura ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Couscous com Salteado de Grão-de-bico, Cenoura e Curgete ^{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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.