

Semana de 06 a 12/10/2025															
		SEGUNDA-06/10	Kcal	TERÇA-07/10	Kcal	QUARTA-08/10	Kcal	QUINTA-09/10	Kcal	SEXTA-10/10	Kcal	SÁBADO-11/10	Kcal	DOMINGO-12/10	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Creme de courgete	177	Sopa de feijão verde	155/177	Sopa à lavrador <sup>1,4,6,12,13</sup>	254	Creme de tomate com pão torrado <sup>1</sup>	207	Sopa de couve flor	177	Creme de brócolos	177	Sopa de abóbora com couve branca	177
	PRATO PRINCIPAL	Carne de porco alentejana <sup>6,12</sup>	976	Salmão no forno com especiarias e batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	754	Tagliatelli de frango e cogumelos <sup>1,2,3,6,10,12,14</sup>	530	Bacalhau espiritual <sup>2,4,12,14</sup>	744	Borrego assado com batata <sup>12</sup>	540	Massinha de bacalhau com tomate e pimentos <sup>1,2,3,4,6,10,14</sup>	466	Hamburguer no forno com esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	727
	ALTERNATIVA	Red fish no forno com batata cozida <sup>2,4,14</sup>	377	Frango estufado com esparguete <sup>1,3,10,12</sup>	681	Massada de peixe <sup>1,2,4,6,10,14</sup>	337	Carne de porco assada c/ arroz <sup>12</sup>	737	Solha no forno com batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	561				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Esparregado	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta	68	Fruta	68	Fruta / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	68 / 74	Fruta	68	Fruta / Leite creme <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta	68	Fruta	68
	VEGETARIANA	Paelha de vegetais e ervilhas <sup>6</sup>		Bolonhesa de soja e esparguete <sup>1,6</sup>		Lentilhas de tomatada com arroz branco		Caldeirada de seitan <sup>1,6</sup>		Feijoada à brasileira		Hamburgueres de grão e legumes com massa fusilli <sup>1,6,12</sup>		Guisadinho de favas com arroz e cenoura	
JANTAR	SOPA	Sopa de grão com repolho <sup>12</sup>	315	Creme de cenoura	177	Sopa de alho francês	177	Sopa de coentros	177	Sopa de agrião	177				
	PRATO PRINCIPAL	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>2,4,12,14</sup>	654	Vitela assada com puré de batata <sup>7,12</sup>	787	Caldeirada de chocos <sup>14</sup>	681	Pizza de fiambre, ovo, milho e azeitonas <sup>1,3,7,12</sup>	885	Perca assada com arroz de cenoura <sup>2,4,12,14</sup>	645				
	ALTERNATIVA	Bife de peru com macarrão <sup>1,6,10,12</sup>	542	Pescada estufada com arroz <sup>2,4,12,14</sup>	688	Carne de vaca estufada com fusili <sup>1,3,6,10,12</sup>	720	Peixe-espada no forno com batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	642	Arroz de aves <sup>3</sup>	633				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60				
	SOBREMESA	Fruta	68	Fruta / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	68 / 74	Fruta	68	Fruta / Leite creme <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta	68				

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

**NOTA: Os valores calóricos correspondem a valores médios dos alimentos previstos a disponibilizar.**

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

\* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana

Semana de 13 a 19/10/2025															
		SEGUNDA-13/10	Kcal	TERÇA-14/10	Kcal	QUARTA-15/10	Kcal	QUINTA-16/10	Kcal	SEXTA-17/10	Kcal	SÁBADO-18/10	Kcal	DOMINGO-19/10	Kcal
A L M O Ç O	<b>SOPA</b>	Canja com massinhas <sup>1,3</sup> / Sopa de coentros	202/ 177	Sopa de nabiças	177	Creme de alho francês	177	Creme de grão com espinafres	288	Creme de cenoura	177	Creme de couve flor com cenoura ralada	177	Sopa de repolho	177
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Atum de cebolada com batata assada <sup>4,12</sup>	735	Pernas de frango panadas com arroz de feijão <sup>1,6,12</sup>	719	Bacalhau espiritual <sup>1,4,7</sup>	758	Carne de porco à salaia com migas à alentejana <sup>1,12</sup>	1372	Arroz de peixe (perca e corvina) <sup>2,4,14</sup>	405	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>	750	Medalhões de pescada estufados com arroz branco <sup>4,12</sup>	688
	<b>ALTERNATIVA</b>	Bifana com esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	724	Lombos de pescada estufados com batata assada <sup>4,12</sup>	645	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor <sup>1,3,12</sup>	739	Peixe espada no forno com arroz de lombardo <sup>4</sup>	449	Perna de peru assada com batata corada <sup>12</sup>	681				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	68	Fruta	68	Fruta / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	68 / 74	Fruta	68	Fruta	68	Fruta / Mousse de chocolate <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	68 / 178	Fruta	68
	<b>VEGETARIANA</b>	Bolonhesa de feijão vermelho com vegetais <sup>1</sup>		Caldeirada de vegetais e tofu <sup>1,6</sup>		Bolinhas de arroz com espinafres e grão estufado <sup>1</sup>		Courgete recheada com cuscus, lentilhas e castanhas <sup>1,8</sup>		Arroz à valenciana com ervilhas		Salada de feijão frade, com batata, cenoura e feijão verde <sup>6,12,13</sup>		Bifes de soja panados com esparguete <sup>1,6</sup>	
J A N T A R	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão verde	213	Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de abóbora com couve branca	177	Creme de alface	177	Sopa de tomate com croustons	290				
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Perna de peru no forno com molho limão e esparguete <sup>1,3,12</sup>	818	Corvina assada com batata cozida <sup>4,12</sup>	561	Empadão de frango (arroz) <sup>3</sup>	421	Perca no forno c/ batatinha assada <sup>2,3,4,14</sup>	492	Bifinhos de vaca com cogumelos e natas com arroz branco <sup>7,12</sup>	907				
	<b>ALTERNATIVA</b>	Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>	486	Costeletas de cebolada com macarrão <sup>1,3,12</sup>	767	Solha no forno com batata cozida <sup>4,12</sup>	645	Frango guisado com arroz	637	Corvina assada com puré de batata <sup>4,7,12</sup>	690				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	68	Fruta / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	68 / 74	Fruta	68	Fruta	68	Fruta / Mousse de chocolate <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	68 / 178				

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija ; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremço; 14 - Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

**NOTA: Os valores calóricos correspondem a valores médios dos alimentos previstos a disponibilizar.**

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

\* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana

Semana de 20 a 26/10/2025																
	SEGUNDA-20/10	Kcal	TERÇA-21/10	Kcal	QUARTA-22/10	Kcal	QUINTA-23/10	Kcal	SEXTA-24/10	Kcal	SÁBADO-25/10	Kcal	DOMINGO-26/10	Kcal		
ALMOÇO	SOPA	Creme de lentilhas com cenoura	347	Sopa Juliana	179	Sopa de coentros	177	Sopa de peixe <sup>4</sup> / Sopa de espinafres	155/177	Creme de espargos	177	Sopa de agrião	177	Sopa de repolho	177	
	PRATO PRINCIPAL	Arroz de aves <sup>3,12</sup>	933	Redfish no forno com puré de batata <sup>2,4,7,12,14</sup>	690	Macarronada de carne gratinada <sup>1,3,7,6,10,12</sup>	719	Meia desfeita de bacalhau <sup>2,3,4,6,13,14</sup>	540	Rojões à Minhota <sup>12</sup>	976	Tortilha de pescada <sup>2,3,4,6,14</sup>	500	Peru estufado com arroz <sup>12</sup>	681	
	ALTERNATIVA	Peixe espada no forno com batata cozida <sup>4</sup>	449	Frango corado com arroz de cenoura <sup>12</sup>	853	Massinha de cação <sup>1,2,3,4,6,10,14</sup>	337	Peru estufado com courgete e fusili tricolor <sup>1,3,6,10,12</sup>	633	Solha no forno com batata cozida <sup>4,12</sup>	561					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salata mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	
	SOBREMESA	Fruta	68	Fruta	68	Fruta / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	68 / 74	Fruta	68	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta	68	Fruta	68	
	VEGETARIANA	Seitan salteado com cenoura e courgette com arroz <sup>5</sup>		Fusilli tricolor com tofu, tomate, abóbora e nozes <sup>1,3,6,8</sup>		Ensopado de grão e abóbora com pão torrado <sup>1,12</sup>		Esparguete com salteado de cogumelos, ervilhas e courgette <sup>1,3,12</sup>		Almôndegas de grão com arroz <sup>1,12</sup>		Crepe com lentilhas e legumes salteados <sup>5</sup>		Salteado de cogumelos com feijão, cenoura e pimentos <sup>6,12,13</sup>		
JANTAR	SOPA	Sopa de legumes	177	Sopa de couve coração	177	Sopa de alho francês	177	Creme de feijão verde	177	Creme de courgete com abóbora	177					
	PRATO PRINCIPAL	Caldeirada de lulas <sup>14</sup>	681	Bifinhos de vaca com cogumelos e arroz <sup>6,12</sup>	674	Salada russa com atum (sem ovo) <sup>4,6</sup>	906	Bifanas de cebolada com arroz de cenoura <sup>12</sup>	853	Perca no forno com couscus e cenoura <sup>1,2,4,12,14</sup>	439					
	ALTERNATIVA	Bifes de vaca com esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	620	Pescada corada com batata assada <sup>2,4,12,14</sup>	645	Stronof de frango com arroz <sup>7,12</sup>	684	Maruca assada com batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	561	Vitela estufada com arroz <sup>12</sup>	837					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60					
	SOBREMESA	Fruta	68	Fruta / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	68 / 74	Fruta	68	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta	68					

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoiros; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija ; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremço; 14 - Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

**NOTA: Os valores calóricos correspondem a valores médios dos alimentos previstos a disponibilizar.**

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

\* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana

Semana de 27/10 a 02/11/2025															
		SEGUNDA-27/10	Kcal	TERÇA-28/10	Kcal	QUARTA-29/10	Kcal	QUINTA-30/10	Kcal	SEXTA-31/10	Kcal	SÁBADO-01/11	Kcal	DOMINGO-02/11	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Caldo verde com chouriço <sup>1, 6,7,12</sup> / Creme de alface	202/177	Sopa de ervilhas	291	Creme de couve-flor	177	Creme de abóbora com feijão verde	177	Creme de tomate com pão torrado <sup>1</sup>	177	<b>FERIADO</b>	<b>PAUSA</b>		
	PRATO PRINCIPAL	Lombos de salmão com arroz, cenoura e courgete <sup>2,4,12,14</sup>	467	Strogonoff de frango com esparguete <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	877	Souflé de pescada <sup>2,3,4,14</sup>	492	Feijoada de porco com arroz branco <sup>6,12,13</sup>	744	Bacalhau gratinado com ovo, espinafres e batata <sup>2,3,4,5,7,8,12,14</sup>	875				
	ALTERNATIVA	Bifes de peru com esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	581	Pescada cozida com batata corada <sup>2,3,4,14</sup>	640	Frango guisado com massa <sup>1,3,6,10,12</sup>	637	Medalhões de pescada estufados com arroz branco <sup>2,4,12,14</sup>	688	Vitela assada com massinha cotovelos <sup>1,6,10,12</sup>	820				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60				
	SOBREMESA	Fruta	68	Fruta	68	Fruta / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	68 / 74	Fruta	68	Fruta	68				
	VEGETARIANA	Crepes de legumes e lentilhas <sup>1</sup>		Rancho vegetariano com chouriço de soja <sup>1,6</sup>		Croquetes de legumes e grão com arroz <sup>1</sup>		Strogonof de cogumelos com arroz de espargos e ervilhas <sup>1,6,12</sup>		Strogonof de seitan com bebida de soja e arroz de legumes <sup>1,6</sup>					
J A N T A R	SOPA	Sopa de alho francês	177	Creme de espinafres com cenoura ralada	177	Creme de repolho	177	Sopa juliana	177	Creme de cenoura e nabijas	177				
	PRATO PRINCIPAL	Almôndegas com puré de batata <sup>7,12</sup>	379	Caldeirada de lulas <sup>14</sup>	574	Frango assado com batata frita <sup>12</sup>	770	Massinha de pescada <sup>4,1,6,10</sup>	448	Bifanas ao alinho com arroz <sup>12</sup>	770				
	ALTERNATIVA	Maruca cozida com batata assada <sup>2,4,14</sup>	486	Lombo de porco assado com arroz branco <sup>12</sup>	525	Redfish assado com batata <sup>4,12</sup>	688	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor <sup>1,3,6,10,12</sup>	739	Filetes de pescada assados com arroz <sup>12</sup>	420				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	68 / 176				
	SOBREMESA	Fruta	68	Fruta / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	68 / 74	Fruta	68	Fruta	68	Fruta / Arroz doce <sup>7</sup>	68 / 196				

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoiros; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

**NOTA:** Os valores calóricos correspondem a valores médios dos alimentos previstos a disponibilizar.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

\* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana