

Semana de 01 a 07/12/2025															
		SEGUNDA	Kcal	TERÇA	Kcal	QUARTA	Kcal	QUINTA	Kcal	SEXTA	Kcal	SÁBADO	Kcal	DOMINGO	Kcal
ALMOÇO	SOPA	FERIADO		Creme de brócolos	177	Sopa juliana	288	Creme de alho francês	177	Creme de cenoura com ervilhas	177	Creme de couve flor e cenoura	177	Sopa de repolho	177
	PRATO PRINCIPAL		Carne de porco à portuguesa com batata assada <sup>6,12</sup>	906	Bolonhesa de atum com esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	691	Chili de carne com arroz branco <sup>12</sup>	521	Salada rica de peixe (corvina, batata, cenoura e camarão) <sup>1,2,4,14</sup>	803	Guisadinho de frango com massa <sup>1,3,6,10,12</sup>	681	Salmão no forno com batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	754	
	ALTERNATIVA		Caldeirada de bacalhau <sup>4</sup>	496	Frango corado com cenoura e arroz <sup>12</sup>	678	Solha no forno com batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	561	Febra assada com arroz branco <sup>12</sup>	710					
	SALADA / LEGUMES		Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	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 / Arroz Doce <sup>7</sup>	68 / 196	Fruta	68	Fruta	68	
	VEGETARIANA		Bolinhas de feijão com espinafres e fusilli tricolor <sup>1,6,12,13</sup>		Seitan estufado com arroz de legumes <sup>1,6</sup>		Guisado de favas com legumes no forno (brócolos, cenoura) e massa <sup>1</sup>		Arroz à valenciana de tofu <sup>1,6</sup>		Barritas de vegetais com arroz de ervilhas e cenoura <sup>1,6</sup>		Curgete recheada com couscous, grão e legumes <sup>1</sup>		
JANTAR	SOPA	Sopa Juliana	179	Creme de tomate com pão torrado <sup>1</sup>	207	Creme de curgete com abóbora aos cubos	177	Sopa de legumes	177						
	PRATO PRINCIPAL	Filetes de abrótea no forno com arroz xau xau (ovo, cenoura) <sup>3,4,12,14</sup>	658	Perna de peru assada com puré de batata <sup>7,12</sup>	692	Soufflé de pescada <sup>3,4</sup>	492	Bifes de porco ao alinho com esparguete <sup>1,3,12</sup>	449						
	ALTERNATIVA	Bifes de vaca com esparguete <sup>1,3,4,6,10,12</sup>	620	Perca assada com batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	561	Frango estufado com curgete e arroz <sup>12</sup>	733	Arroz de peixe <sup>4</sup>	345						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60						
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	68 / 74	Fruta	68	Fruta / Arroz Doce <sup>7</sup>	68 / 196	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 - Tremoço; 14 - Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos, 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 08 a 14/12/2025																
		SEGUNDA	Kcal	TERÇA	Kcal	QUARTA	Kcal	QUINTA	Kcal	SEXTA	Kcal	SÁBADO	Kcal	DOMINGO	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	FERIADO		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		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	Medalhões de pescada assados com arroz branco <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	Hambúrguer no forno com esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	727		
	ALTERNATIVA		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 / Esparregado	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	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	Fruta	68	Fruta	68
	VEGETARIANA		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		Hambúrgueres de grão e legumes com massa fusilli <sup>1,6,12</sup>		Guisadinho de favas com arroz e cenoura			
JANTAR	SOPA		Creme de cenoura	177	Sopa de alho francês	177	Sopa de coentros	177	Sopa de agrião	177						
	PRATO PRINCIPAL		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		Pescada estufada com arroz <sup>2,4,12,14</sup>	688	Carne de vaca estufada com fusilli <sup>1,3,6,10,12</sup>	720	Peixe-espada assado com batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	642	Arroz de aves <sup>3</sup>	633						
	SALADA / LEGUMES		Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60						
	SOBREMESA		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 15 a 21/12/2025

	SEGUNDA	Kcal	TERÇA	Kcal	QUARTA	Kcal	QUINTA	Kcal	SEXTA	Kcal	SÁBADO	Kcal	DOMINGO	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	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
	PRATO PRINCIPAL	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 saloia 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
	ALTERNATIVA	Bifana de porco 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 assado com arroz de lombardo <sup>4</sup>	449	Perna de peru assada com batata corada <sup>12</sup>	681				
	SALADA / LEGUMES	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
	SOBREMESA	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
	VEGETARIANA	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>		Curgete recheada com cuscuz, 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 1,6	
JANTAR	SOPA	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 croutons	290				
	PRATO PRINCIPAL	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	Pescada com todos <sup>2,3,4,14</sup>	492	Bifinhos de vaca com cogumelos e natas com arroz branco <sup>7,12</sup>	907				
	ALTERNATIVA	Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>	486	Costeletas ao alinho 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				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60				
	SOBREMESA	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 alérgicos, 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 22 a 28/12/2025													
SEGUNDA	Kcal	TERÇA	Kcal	QUARTA	Kcal	QUINTA	Kcal	SEXTA	Kcal	SÁBADO	Kcal	DOMINGO	Kcal

A L M O Ç O	<b>SOPA</b>	Creme de lentilhas com cenoura	347	Sopa Juliana	179	Sopa de coentros	177	<b>FERIADO</b>	Creme de espargos	177	Sopa de agrião	177	Sopa de repolho	177
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	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		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
	<b>ALTERNATIVA</b>	Peixe espada assado 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		Solha no forno com batata cozida <sup>4,12</sup>	561				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	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 / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta	68	Fruta	68
	<b>VEGETARIANA</b>	Seitan salteado com cenoura e courgette com arroz <sup>6</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>			Almôndegas de grão com arroz <sup>1,12</sup>		Crepe com lentilhas e legumes salteados <sup>6</sup>		Salteado de cogumelos com feijão, cenoura e pimentos <sup>6,12,13</sup>	
J A N T A R	<b>SOPA</b>	Sopa de legumes	177	Sopa de couve coração	177	Sopa de alho francês	177		Creme de curgete com abóbora	177				
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	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		Perca no forno com cuscuz e cenoura <sup>1,2,4,12,14</sup>	439				
	<b>ALTERNATIVA</b>	Bifes de vaca com esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	620	Pescada corada com batata assada <sup>2,4,12,14</sup>	645	Strogonoff de frango com arroz <sup>7,12</sup>	684		Vitela estufada com arroz <sup>12</sup>	837				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60		Salada mista / Legumes estufados	60				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	68	Fruta / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	68 / 74	Fruta	68		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 - 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 29/12/2025 a 04/01/2026													
SEGUNDA	Kcal	TERÇA	Kcal	QUARTA	Kcal	QUINTA	Kcal	SEXTA	Kcal	SÁBADO	Kcal	DOMINGO	Kcal

A L M O Ç O	<b>SOPA</b>	Caldo verde com chouriço <sup>1, 6, 7, 12</sup> / Creme de alface	202/177	Sopa de ervilhas	291	Creme de couve-flor	177	<b>FERIADO</b>	Creme de tomate com pão torrado <sup>1</sup>	177	Creme de agrião com cenoura ralada	177	Sopa de repolho	177
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Lombos de salmão com arroz, cenoura e curgete <sup>2, 4, 12, 14</sup>	467	Strogonoff de frango com esparguete <sup>1, 3, 6, 7, 10, 12</sup>	877	Soufflé de pescada <sup>2, 3, 4, 14</sup>	492		Bacalhau gratinado com ovo, espinafres e batata <sup>2, 3, 4, 5, 7, 8, 12, 14</sup>	875	Entrecosto assado com massa <sup>1, 3, 6, 10, 12</sup>	655	Peixe espada no forno com batata cozida <sup>2, 4, 14</sup>	449
	<b>ALTERNATIVA</b>	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		Vitela assada com massinha cotovelos <sup>1, 6, 10, 12</sup>	820				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60		Salada mista / Legumes assados	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 / Arroz doce <sup>7</sup>	68 / 196	Fruta	68
	<b>VEGETARIANA</b>	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>			Strogonoff de seitan com bebida de soja e arroz de legumes <sup>1, 6</sup>		Ratatouille de legumes com grão <sup>12</sup>		Beringela recheada com feijão e legumes	
J A N T A R	<b>SOPA</b>	Sopa de alho francês	177	Creme de espinafres com cenoura ralada	177	Creme de repolho	177	Creme de cenoura e nabiças	177					
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	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	Bifanas ao alinho com arroz <sup>12</sup>	770					
	<b>ALTERNATIVA</b>	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	Filetes de pescada assados com arroz <sup>12</sup>	420					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	68 / 176					
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	68	Fruta / Gelatina <sup>1, 3, 6, 7, 8, 12</sup>	68 / 74	Fruta	68	Fruta / Arroz doce <sup>7</sup>	68 / 196					

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