

Semana de 05/01/2026 a 11/01/2026															
		SEGUNDA	Kcal	TERÇA	Kcal	QUARTA	Kcal	QUINTA	Kcal	SEXTA	Kcal	SÁBADO	Kcal	DOMINGO	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Sopa de agrião	177	Creme de alho francês com cenoura	177	Creme de cenoura	177	Creme de espinafres	177	Creme de favas	291	Sopa de repolho	177	Creme de couve-flor com cenoura ralada	177
	PRATO PRINCIPAL	Choco estufado em tomatada com arroz branco <sup>14</sup>	688	Peito de frango assado com ervas aromáticas e massa laços <sup>1,6,10</sup>	849	Perca estufada com batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	645	Rancho <sup>1,3,6,10,12</sup>	582	Delicia de peixe (pescada desfiada, batata, cenoura e camarão) <sup>1,2,4,14</sup>	803	Bifana com esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	713	Pataniscas com arroz de tomate <sup>1,3,4,6,12,13,14</sup>	484
	ALTERNATIVA	Bifana de porco com batata e cenoura cozida <sup>12</sup>	683	Arroz de lulas <sup>14</sup>	571	Bifinhos de vaca de cebolada com arroz <sup>12</sup>	609	Solha no forno com batata assada <sup>2,4,12,14</sup>	337	Peito de peru estufado com batata <sup>12</sup>	551				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	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	Quiche de vegetais e lentilhas <sup>1</sup>		Strogonoff de soja e vegetais com esmagada de batata <sup>6</sup>		Rolinhos de grão e legumes com massa fusilli <sup>1,3,12</sup>		Tofu no forno com tagliatelle <sup>1,3</sup>		Falafel com arroz de sultanas <sup>1,8,12</sup>		Guisadinho de favas, cenouras e massa cotovelinhos <sup>1</sup>		Arroz xau xau (ervilhas, cenoura, pimento, milho)	
JANTAR	SOPA	Sopa de feijão verde	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa Juliana	213	Canja com massinhas <sup>1,3</sup> / Creme de alface	202 / 177	Sopa de lentilhas	290				
	PRATO PRINCIPAL	Bifinhos de vaca com cogumelos e esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	739	Açorda de Bacalhau <sup>1,2,3,4,14</sup>	504	Empadão de carne (arroz) <sup>3,7,12</sup>	703	Pescada com todos <sup>2,3,4,14</sup>	754	Carne de porco à saloia com arroz <sup>12</sup>	1024				
	ALTERNATIVA	Peixe espada no forno com batata cozida <sup>2,4,14</sup>	449	Costeletas de cebolada com esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	767	Solha no forno com batata assada <sup>4,12</sup>	645	Frango guisado com arroz <sup>12</sup>	637	Corvina assada com puré de batata <sup>2,4,7,12,14</sup>	690				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	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 - 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 12/01/2026 a 18/01/2026															
		SEGUNDA	Kcal	TERÇA	Kcal	QUARTA	Kcal	QUINTA	Kcal	SEXTA	Kcal	SÁBADO	Kcal	DOMINGO	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de Sta Teresinha <sup>3,12</sup> / Creme de alface	292/ 177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de cenoura	177	Creme de ervilhas	291	Creme de abóbora e agrião	177	Sopa Juliana	291	Sopa de alho francês	177
	PRATO PRINCIPAL	Pizza de queijo, fiambre e cogumelos <sup>1,7,8,12</sup>	885	Bacalhau com natas (batata cozida) <sup>1,2,3,4,5,7,8,12,14</sup>	875	Arroz de pato <sup>3,12</sup>	684	Solha no forno com molho de limão e batata <sup>4,12</sup>	561	Rolo de carne recheado com cenoura e macarrão <sup>1,6,10,12</sup>	440	Lombinhos de pescada à Zé do Pipo <sup>4</sup>	862	Carne de porco assada com arroz <sup>12</sup> e feijão preto	737
	ALTERNATIVA	Perca assada com batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	645	Vitela assada com massinha cotovelos <sup>1,6,10,12</sup>	820	Peixe espada no forno com batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	449	Frango estufado c/ cenouras e batatas assadas	635	Arroz de peixe (pescada e perca) <sup>2,4,14</sup>	523				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	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	Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette) <sup>1,12</sup>		Strogonoff de seitan com bebida vegetal e arroz de legumes <sup>1,6</sup>		Caril de grão de bico, com lombardo e couscous <sup>1,12</sup>		Croquetes de soja e legumes com tagliatelle <sup>1,3,6</sup>		Hambúrguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura <sup>1,6,12,13</sup>		Guisado de favas com legumes		Massinha com estufado de vegetais e lentilhas <sup>1,3</sup>	
J A N T A R	SOPA	Creme de repolho	177	Creme de cenoura com espinafres	177	Sopa de agrião	177	Creme de tomate com pão torrado <sup>1</sup>	207	Sopa de coentros	177				
	PRATO PRINCIPAL	Atum à Gomes de Sá <sup>2,3,4,12,14</sup>	540	Tortilha de tomate e frango desfiado <sup>3,6,12</sup>	611	Corvina assada com batata assada <sup>2,4,12,14</sup>	772	Bifana ao alinho com arroz de cenoura	789	Calamares com arroz de tomate e pimentos <sup>1,3,14</sup>	561				
	ALTERNATIVA	Bife de peru com esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	539	Pescada estufada com batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	561	Carne de porco assada com fusili <sup>1,3,12</sup>	740	Solha no forno com batata cozida <sup>1,12</sup>	422	Carne de vaca estufada com arroz branco <sup>12</sup>	539				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista / Legumes salteados	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 - 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 19/01/2026 a 25/01/2026																
	SEGUNDA	Kcal	TERÇA	Kcal	QUARTA	Kcal	QUINTA	Kcal	SEXTA	Kcal	SÁBADO	Kcal	DOMINGO	Kcal		
ALMOÇO	SOPA	Creme de brócolos com cenoura		Creme de beterraba	177	Sopa de alho francês	177	Creme de grão com nabiças	254	Creme de cenoura	177	Creme de cenoura com espinafres	177	Creme de abóbora com repolho	177	
	PRATO PRINCIPAL	Atum de cebolada com batata cozida <sup>4,6</sup>	712	Feijoada à transmontana <sup>6,12,13</sup>	871	Massada de peixe (pescada e corvina) com delícias do mar <sup>1,2,4,6,10,12,14</sup>	622	Almondegas de tomata com puré de batata <sup>7,12</sup>	684	Bacalhau à brás <sup>2,3,4,6,12,14</sup>	842	Vitela assada com puré de batata <sup>7,12</sup>	774	Filetes de pescada no forno com arroz branco <sup>1,2,4,6,12,14</sup>	770	
	ALTERNATIVA	Bifana com esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	713	Peixe espada no forno com batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	449	Mista de carnes com arroz branco <sup>12</sup>	621	Lombos de pescada assados com molho limão e arroz <sup>2,4,12,14</sup>	688	Peito de peru estufado com massa <sup>1,3,6,10,12</sup>	678					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	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	Moussaka de lentilhas <sup>1,6</sup>		Empadão com cogumelos e ervilhas <sup>1,3</sup>		Chop-suey de legumes com grão e arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos <sup>6,12</sup>		Estufado de feijão com legumes e arroz branco <sup>12</sup>		Guisado de favas com chouriço de soja <sup>1,6,11</sup>		Bolinhas de vegetais com salada de batata e legumes <sup>1</sup>		
JANTAR	SOPA	Creme de curgete	177	Sopa de espinafres	290	Canja com massinhas <sup>1,3</sup> / Sopa Juliana	202 / 179	Creme de alface	177	Sopa de feijão verde	177					
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de carne (arroz) <sup>3,7,12</sup>	732	Cação de coentrada <sup>2,4,12,14</sup> com batata	574	Caril de peru com arroz <sup>12</sup>	783	Caldeirada de peixe (pescada e perca) <sup>4</sup>	855	Perna frango assado com massa <sup>1,3,12</sup>	849					
	ALTERNATIVA	Abrótea cozida com todos <sup>2,3,4,14</sup>	486	Costeletas de cebolada com arroz de legumes <sup>12</sup>	734	Perca no forno com batata assada <sup>2,4,12,14</sup>	645	Frango corado com esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	596	Corvina assada com batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	561					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Esparregado	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	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 - 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 26/01/2026 a 01/02/2026															
	SEGUNDA	Kcal	TERÇA	Kcal	QUARTA	Kcal	QUINTA	Kcal	SEXTA	Kcal	SÁBADO	Kcal	DOMINGO	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	Caldo verde com chouriço <sup>1,6,7,12</sup> / Sopa de coentros	202/177	Sopa de couve-flor	177	Creme de lentilhas	177	Sopa de mogango	177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de legumes	177	Creme de abóbora e nabo	
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa <sup>6,12,13</sup>	750	Bacalhau espiritual <sup>2,3,4,12,14</sup>	540	Frango à passarinha com esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	716	Fricassé de pescada com arroz branco <sup>3,4</sup>	738	Alheira com batata frita <sup>1,3,6,12</sup>	1167	Alhada de cação <sup>1,4,6</sup>	574	Vitela estufada com puré de batata <sup>7,12</sup>	599
	ALTERNATIVA	Medalhões de pescada estufados com batata cozida <sup>4</sup>	561	Bifanas de porco com arroz branco <sup>12</sup>	710	Corvina assada com batata cozida <sup>4,12</sup>	561	Peito de peru recheado com cenoura e massa <sup>1,3,6,10,12</sup>	660	Lombos de pescada estufados com batata assada <sup>2,4,12,14</sup>	645				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista / Grelhos cozidos	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 / Mousse de chocolate <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	68 / 178	Fruta	68	Fruta	68
	VEGETARIANA	Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura) <sup>1,3,6,12</sup>		Salada de batata com milho, ervilhas e cenoura		Caril de lentilhas, cenoura e arroz		Panado de seitan com esparguete <sup>1,6</sup>		Feijão estufado com cenouras e arroz		Jardineira de soja <sup>6</sup>		Barritas de legumes com arroz de tomate <sup>1,6</sup>	
JANTAR	SOPA	Sopa juliana	177	Creme de abóbora com agrião	177	Creme de espinafres	177	Sopa de Repolho	213	Sopa de curgete com cenoura	177				
	PRATO PRINCIPAL	Bifes de espadarte estufados com batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	778	Arroz de aves <sup>3</sup>	421	Filetes de solha assados com salada de batata e grão <sup>2,4,12,14</sup>	772	Carne de porco estufada com massa <sup>1,3,6,10,12</sup>	886	Empadão (arroz) de atum <sup>4</sup>	389				
	ALTERNATIVA	Frango estufado com massa <sup>1,3,6,10,12</sup>	678	Perca corada com batata cozida <sup>4,12</sup>	561	Peru estufado com arroz <sup>12</sup>	678	Peixe-espada no forno com batata cozida <sup>2,4,14</sup>	449	Hambúrguer grelhado com esparguete <sup>1,3,6</sup>	637				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes salteados	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 / Mousse de chocolate <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	68 / 178	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