

Semana de 08 a 14/09/2025															
		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 ^{3,12} / 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 ^{1,7,8,12}	885	Bacalhau com natas (batata cozida) ^{1,2,3,4,5,7,8,12,14}	875	Arroz de pato ^{3,12}	684	Solha no forno com molho de limão e batata ^{4,12}	561	Rolo de carne recheado com cenoura e macarrão ^{1,6,10,12}	440	Lombinhos de pescada à Zé do Pipo ⁴	862	Carne de porco assada com arroz ¹² e feijão preto	737
	ALTERNATIVA	Perca assada com batata cozida ^{2,4,12,14}	645	Vitela assada com massinha cotovelos ^{1,6,10,12}	820	Peixe espada no forno com batata cozida ^{2,4,12,14}	449	Frango estufado c/ cenouras e batatas assadas	635	Arroz de peixe (pescada e perca) ^{2,4,14}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta	68	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 176	Fruta	68	Fruta	68
	VEGETARIANA	Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette) ^{1,12}		Stroganoff de seitan com bebida vegetal e arroz de legumes ^{1,6}		Caril de grão de bico, com lombardo e couscous ^{1,12}		Croquetes de soja e legumes com tagliatelle ^{1,3,6}		Hambúrguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura ^{1,6,12,13}		Guisado de favas com legumes		Massinha com estufado de vegetais e lentilhas ^{1,3}	
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 ¹	207	Sopa de coentros	177				
	PRATO PRINCIPAL	Atum à Gomes de Sá ^{2,3,4,12,14}	540	Tortilha de tomate e frango desfiado ^{3,6,12}	611	Corvina assada com batata assada ^{2,4,12,14}	772	Bifana ao alinho com arroz de cenoura	789	Calamares com arroz de tomate e pimentos ^{1,3,14}	561				
	ALTERNATIVA	Bife de peru com esparguete ^{1,3,6,10}	539	Pescada estufada com batata cozida ^{2,4,12,14}	561	Carne de porco assada com fusilli ^{1,3,12}	740	Solha assada com batata cozida ^{1,12}	422	Carne de vaca estufada com arroz branco ¹²	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 ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta	68	Fruta / Leite creme ⁷	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 21/09/2025																
	SEGUNDA	Kcal	TERÇA	Kcal	QUARTA	Kcal	QUINTA	Kcal	SEXTA	Kcal	SÁBADO	Kcal	DOMINGO	Kcal		
A L M O Ç O	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 ^{4,6}	712	Feijoada à transmontana ^{6,12,13}	871	Massada de peixe (pescada e corvina) com delícias do mar ^{1,2,4,6,10,12,14}	622	Almondegas de tomatada com puré de batata ^{7,12}	684	Bacalhau à brás ^{2,3,4,6,12,14}	842	Vitela assada com puré de batata ^{7,12}	774	Filetes de pescada no forno com arroz branco ^{1,2,4,6,12,14}	770	
	ALTERNATIVA	Bifana de porco com esparguete ^{1,3,6,10,12}	713	Peixe espada no forno com batata cozida ^{2,4,12,14}	449	Mista de carne com arroz branco ¹²	621	Lombos de pescada assados com molho limão e arroz ^{2,4,12,14}	688	Peito de peru estufado com massa ^{1,3,6,10,12}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta	68	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta	68	Fruta	68	
	VEGETARIANA	Moussaka de lentilhas ^{1,6}		Empadão com cogumelos e ervilhas ^{1,3}		Chop-suey de legumes com grão e arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos ^{6,12}		Estufado de feijão com legumes e arroz branco ¹²		Guisado de favas com chouriço de soja ^{1,6,11}		Bolinhas de vegetais com salada de batata e legumes ¹		
J A N T A R	SOPA	Creme de curgete	177	Sopa de espinafres	290	Canja com massinhas ^{1,3} / Sopa Juliana	202 / 179	Creme de alface	177	Sopa de feijão verde	177					
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de carne (arroz) ^{3,7,12}	732	Cação de coentrada ^{2,4,12,14} com batata	574	Caril de peru com arroz ¹²	783	Caldeirada de peixe (pescada e perca) ⁴	855	Perna frango assado com massa ^{1,3,12}	849					
	ALTERNATIVA	Abrótea cozida com todos ^{2,3,4,14}	486	Costeletas ao alinho com arroz de legumes ¹²	734	Perca no forno com batata assada ^{2,4,12,14}	645	Frango corado com esparguete ^{1,3,6,10,12}	596	Corvina assada com batata cozida ^{2,4,12,14}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta	68	Fruta / Pudim ⁷	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 22 a 28/09/2025															
		SEGUNDA	Kcal	TERÇA	Kcal	QUARTA	Kcal	QUINTA	Kcal	SEXTA	Kcal	SÁBADO	Kcal	DOMINGO	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Caldo verde com chouriço ^{1, 6, 7, 12} / 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 ^{6, 12, 13}	750	Bacalhau espiritual ^{2, 3, 4, 12, 14}	540	Frango à passarinha com esparguete ^{1, 3, 6, 10, 12}	716	Fricassé de pescada com arroz branco ^{3, 4}	738	Alheira com batata frita ^{1, 3, 6, 12}	1167	Bacalhau verde ^{2, 3, 4, 12, 14}	574	Vitela estufada com puré de batata ^{7, 12}	599
	ALTERNATIVA	Medalhões de pescada estufados com batata cozida ⁴	561	Bifanas de porco com arroz branco ¹²	710	Corvina assada com batata cozida ^{4, 12}	561	Peito de peru recheado com cenoura e massa ^{1, 3, 6, 10, 12}	660	Perca assada c/ esparguete ^{2, 4, 12, 14}	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 ^{1, 3, 6, 7, 8, 12}	68 / 74	Fruta	68	Fruta / Mousse de chocolate ^{1, 3, 6, 7, 8, 12}	68 / 178	Fruta	68	Fruta	68
	VEGETARIANA	Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura) ^{1, 3, 6, 12}		Salada de batata com milho, ervilhas e cenoura		Caril de lentilhas, cenoura e arroz		Panado de seitan com esparguete ^{1, 6}		Feijão estufado com cenouras e arroz		Jardineira de soja ⁶		Barritas de legumes com arroz de tomate ^{1, 6}	
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 ^{2, 4, 12, 14}	778	Arroz de aves ³	421	Filetes de salmão assados com batata e feijão verde ^{2, 4, 12, 14}	772	Carne de porco estufada com massa ^{1, 3, 6, 10, 12}	886	Empadão (arroz) de atum ⁴	389				
	ALTERNATIVA	Frango estufado com massa ^{1, 3, 6, 10, 12}	678	Perca corada com batata cozida ^{4, 12}	561	Peru estufado com arroz ¹²	678	Peixe-espada no forno com batata cozida ^{2, 4, 14}	449	Hambúrguer com esparguete ^{1, 3, 6}	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 ^{1, 3, 6, 7, 8, 12}	68 / 74	Fruta	68	Fruta / Mousse de chocolate ^{1, 3, 6, 7, 8, 12}	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 - 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 29/09 a 05/10/2025																
		SEGUNDA - 29/9	Kcal	TERÇA- 30/9	Kcal	QUARTA-01/9	Kcal	QUINTA-02/9	Kcal	SEXTA-03/9	Kcal	SÁBADO-04/9	Kcal	DOMINGO-05/9	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de Sta Teresinha ³ / Creme de curgete	292/ 177	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	FERIADO		
	PRATO PRINCIPAL	Filetes de pescada (fritos) com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,14}	343	Carne de porco à portuguesa com batata assada ^{6,12}	906	Bolonhesa de atum com esparguete ^{1,3,6,10,12}	691	Chili de carne com arroz branco ¹²	521	Salada rica de peixe (corvina, batata, cenoura e camarão) ^{1,2,4,14}	803	Guisadinho de frango com massa ^{1,3,6,10,12}	681			
	ALTERNATIVA	Vitela estufada cm fusilli ^{1,3,6,10,12}	768	Bacalhau espiritual ⁴	658	Frango corado com cenoura e arroz ¹²	678	Solha no forno com batata cozida ^{2,4,12,14}	561	Febras com arroz branco ¹²	710					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60			
	SOBREMESA	Fruta	68	Fruta	68	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta	68	Fruta / Arroz Doce ⁷	68 / 196	Fruta	68			
	VEGETARIANA	Empadão de lentilhas com legumes		Bolinhas de feijão com espinafres e fusilli tricolor ^{1,6,12,13}		Seitan estufado com arroz de legumes ^{1,6}		Guisado de favas com legumes no forno (brócolos, cenoura) e massa ¹		Arroz à valenciana de tofu ^{1,6}		Barritas de vegetais com arroz de ervilhas e cenoura ^{1,6}				
J A N T A R	SOPA	Creme de alho francês	177	Sopa Juliana	179	Creme de tomate com pão torrado ¹	207	Creme de curgete com abóbora aos cubos	177	Sopa de legumes	177					
	PRATO PRINCIPAL	Strogonoff frango com massa fusilli ^{1,2,3,6,10,12}	677	Caldeirada de bacalhau ⁴	496	Bife de porco ao alinho com esparguete ^{7,12}	692	Soufflé de pescada ^{3,4}	492	Bifes de vaca ao alinho com esparguete ^{1,3,12}	449					
	ALTERNATIVA	Pescada corada com batata assada ^{4,12}	645	Perna de peru com esparguete ^{1,3,4,6,10,12}	620	Perca assada com batata cozida ^{2,4,12,14}	561	Frango estufado com curgete e arroz ¹²	733	Arroz de peixe ⁴	345					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60					
	SOBREMESA	Fruta	68	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	68 / 74	Fruta	68	Fruta / Arroz Doce ⁷	68 / 196	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