



Ementa

		Semana de 30-03-2026 a 03-04-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de courgette	189	45	1,2	0,2	2,0	0,1		
	Geral	Salada de alface, cenoura e beterraba com macarronada de carne picada gratinada (3)(4)(6)	493	118	5,1	1,7	1,6	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Dieta	Carne picada simples com macarrão(3)(4)(6)	422	101	2,2	0,8	1,3	0,1		
	Vegetariano	Macarronada vegetariana (lentilhas, cenoura, pimento, cogumelos e tomate) (4)	595	142	2,3	0,2	1,8	0,3		
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com manteiga, leite e fruta da época(2)(4)								
3ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês	218	52	0,9	0,2	1,8	0,1		
	Geral	Filetes no forno com arroz de tomate(7)	533	127	3,3	0,5	1,1	0,2	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Dieta	Peixe estufado com arroz branco(7)	367	88	1,6	0,2	1,0	0,2		
	Vegetariano	Empadão de tofu (arroz) (4)	472	113	5,7	0,8	1,3	0,4		
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão de mistura com marmelada/doce, iogurte simples e triângulo de queijo (2)(4)								
4ª Feira	Sopa	Puré de cenoura	199	47	3,4	0,5	3,0	0,4		
	Geral	Esparguete com tomate e frango assado	569	136	6,0	1,0	1,0	1,0	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Dieta	Coxa de frango cozida em caldo aromático e massa espiral(4)	387	92	1,5	0,3	1,0	0,2		
	Vegetariano	Cogumelos, grelos, milho, e ervilhas com ovos escalfados e arroz(1)	528	126	2,2	0,3	1,5	0,2		
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com manteiga, sumo de fruta (50%fruta) e fruta da época(2)(4)								
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombardo e cenoura	206	49	1,1	0,2	1,8	0,7		
	Geral	Lombinhos de pescada no forno com batata dourada e legumes(7)	336	80	1,5	0,2	1,2	0,4	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Dieta	Atum no forno simples com massa cotovelos(7)	414	99	1,5	0,4	1,0	0,1		
	Vegetariano	Esparguete gratinado com legumes(4)	452	108	2,7	0,4	1,3	0,2		
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com queijo creme, iogurte de aroma e fruta da época(2)(4)								
6ª Feira	Sopa									
	Geral									(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Dieta									
	Vegetariano	FERIADO								
	Sobremesa									
	Lanche									

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Informação meramente indicativa | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Allergens: Please get more information with our staff. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product



Ementa

Semana de 06-04-2026 a 10-04-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios	
2ª Feira	Sopa	ESCOLA ENCERRADA							(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Sobremesa								
	Lanche								
3ª Feira	Sopa	Sopa de courgette e abóbora aos cubos	215	51	0,9	0,1	2,1	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Massa com brocolos e salmão gratinada(4)(7)	594	142	7,8	1,5	0,9	0,2	
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida(7)	562	134	7,4	1,4	1,2	0,2	
	Vegetariano	Massa de vegetais gratinada (ervilhas, pimento, beringela, courgette e tomate) (4)	456	109	1,4	0,2	2,6	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão de mistura com marmelada/doce e iogurte de aromas(2)(4)							
4ª Feira	Sopa	Canja(4)	516	123	1,3	0,3	1,1	0,3	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Salada de alface com arroz de aves	536	128	1,9	0,3	1,0	0,2	
	Dieta	Bife de peru estufado com arroz branco	467	112	3,0	0,5	0,3	0,5	
	Vegetariano	Arroz de tofu e legumes no forno(4)	500	119	3,1	0,4	1,2	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com fiambre, sumo de fruta (50% fruta) e fruta da época (2)(3)(4)							
5ª Feira	Sopa	Couve lombardo	202	48	0,8	0,1	1,8	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Bacalhau à Brás(1)(7)	576	138	6,4	1,0	3,6	1,2	
	Dieta	Bacalhau espiritual(1)(7)	385	92	3,0	1,0	1,0	0,5	
	Vegetariano	Grão estufado com milho, cenoura e batata cozida	444	106	0,9	0,1	2,2	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com manteiga, triângulo de queijo e iogurte simples (2)(4)							
6ª Feira	Sopa	Sopa de nabijas	202	48	1,9	0,3	2,0	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Geral	Massa com carne guisada e legumes	414	99	2,1	0,7	1,2	0,2	
	Dieta	Legumes com bifeinhos grelhados	303	72	3,4	0,7	1,6	0,2	
	Vegetariano	Feijão estufado com legumes	497	119	1,7	0,2	2,0	0,2	
	Sobremesa	Gelatina	336	80	0,1	0,0	17,4	0,0	
	Lanche	Pão com fiambre/queijo, leite e fruta da época (2)(3)(4)							

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Informação meramente indicativa | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Allergens: Please get more information with our staff. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product



Ementa

		Semana de 13-04-2026 a 17-04-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Espinafres e feijão manteiga	399	95	1,3	0,2	1,8	0,2		
	Geral	Bife de frango com arroz primavera	417	100	3,6	0,6	1,0	0,5	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Dieta	Tirinhas de frango estufadas simples com arroz branco	373	89	1,5	0,4	1,2	0,1	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Vegetariano	Estufado de soja grossa, alho francês, cenoura, courgette e pimentos com arroz branco(3)(4)	444	106	2,2	0,3	1,8	0,2	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Sobremesa	Fruta da época							(8)moluscos; (9)mostarda;	
	Lanche	Pão de leite com fiambre, iogurte de aromas e/ou leite(2)(3)(4)							(10)frutos secos;	
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	218	52	1,2	0,2	2,1	0,1	(11)sésamo; (12)aipo;	
	Geral	Peixe cozido com todos(1)(7)	355	85	1,5	0,4	0,9	0,3	(13)tremoços;	
	Dieta	Peixe grelhado com batata assada e legumes(7)	363	87	0,4	0,2	0,7	0,2	(14)crustáceos	
	Vegetariano	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)	400	95	4,0	0,6	2,4	0,1		
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão de mistura com queijo e iogurte simples (2)(4)								
4ª Feira	Sopa	Agrião	250	60	1,4	0,2	1,6	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Geral	Perna de peru fatiada, cenoura e arroz branco	436	104	2,7	0,7	1,0	0,2	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Dieta	Peru estufado simples com arroz branco	430	103	2,2	0,6	1,1	0,2	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Vegetariano	Hambúrguer de grão no forno com massa de laços(4)	484	116	1,4	0,3	2,5	0,4	(8)moluscos; (9)mostarda;	
	Sobremesa	Fruta da época							(10)frutos secos;	
	Lanche	Pão com marmelada/doce e leite (2)(4)							(11)sésamo; (12)aipo;	
5ª Feira	Sopa	Creme de grelos	233	56	1,3	0,2	1,8	0,1	(13)tremoços;	
	Geral	Arroz com atum e ovo mexido(1)(7)	661	158	6,0	1,0	1,0	0,8	(14)crustáceos	
	Dieta	Pescada estufada com tomate com batata corada(7)	362	87	0,4	0,1	0,7	0,2		
	Vegetariano	Guisado de favas com batata corada	316	75	1,4	0,2	1,6	0,1		
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com queijo/fiambre e iogurte de aromas(2)(3)(4)								
6ª Feira	Sopa	Legumes	205	49	1,1	0,2	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Geral	Perna de porco assada com feijão preto e arroz	511	122	4,2	1,0	0,8	0,2	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Dieta	Peito de frango grelhado com legumes cozidos	303	72	1,5	0,7	0,5	0,2	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Vegetariano	Caril de legumes (ervilhas, nabo, courgette, cenoura e pimento) com puré de batata (2)	359	86	4,2	1,4	2,0	0,0	(8)moluscos; (9)mostarda;	
	Sobremesa	Gelatina	336	80	0,1	0,0	17,4	0,0	(10)frutos secos;	
	Lanche	Pão com queijo/manteiga e leite(2)(4)							(11)sésamo; (12)aipo;	

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Informação meramente indicativa | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Allergens: Please get more information with our staff. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product



Ementa

		Semana de 20-04-2026 a 24-04-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2		
	Geral	Salada com bifinhos de porco ao alinho e arroz branco	471	113	2,9	0,3	1,2	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Dieta	Bifinhos grelhados com arroz branco	447	107	1,5	0,2	1,3	0,3	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão vermelho e cogumelos) com arroz branco	523	125	3,5	0,6	1,5	0,0	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Sobremesa	Fruta da época							(8)moluscos; (9)mostarda;	
	Lanche	Pão com manteiga, leite e fruta da época (2)(4)							(10)frutos secos;	
									(11)sésamo; (12)aipo;	
									(13)tremoços;	
									(14)crustáceos	
3ª Feira	Sopa	Feijão verde	209	50	0,9	0,2	1,9	0,1		
	Geral	Salada de alface e bacalhau com natas(1)(7)	576	138	6,4	1,0	3,6	1,2	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Dieta	Pescada estufada com arroz branco(7)	355	85	1,5	0,4	0,9	0,3	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Vegetariano	Estufado de feijão com cenoura e couve-lombarda e arroz branco	533	127	0,5	0,0	0,9	0,1	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Sobremesa	Fruta da época							(8)moluscos; (9)mostarda;	
	Lanche	Pão com fiambre, iogurte de aromas e fruta da época (2)(3)(4)							(10)frutos secos;	
									(11)sésamo; (12)aipo;	
									(13)tremoços;	
									(14)crustáceos	
4ª Feira	Sopa	Juliana	218	52	1,2	0,2	2,1	0,1		
	Geral	Salada e rolo de carne com batata frita e arroz branco(4)(6)	580	139	7,0	3,1	1,5	0,4	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Dieta	Perna Peru fatiado com legumes e massa de cotovelinhos	356	85	0,1	0,0	0,9	0,2	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Vegetariano	Trouxas de lombardo e ervilhas em creme de tomate com salada de batata	473	113	2,2	0,5	1,4	0,1	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Sobremesa	Fruta da época							(8)moluscos; (9)mostarda;	
	Lanche	Pão de mistura com manteiga, triângulo de queijo e sumo de fruta (50%fruta) (2)(4)							(10)frutos secos;	
									(11)sésamo; (12)aipo;	
									(13)tremoços;	
									(14)crustáceos	
5ª Feira	Sopa	Alho francês	218	52	0,9	0,2	1,8	0,1		
	Geral	Lombinhos de peixe no forno com batata e legumes(7)	313	75	1,0	0,0	1,0	0,2	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Dieta	Macedónia e pescada grelhada(7)	373	89	0,4	0,3	1,2	0,0	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Vegetariano	Vegetais no forno com feijão estufado e arroz de cenoura	345	83	1,7	0,2	2,1	0,1	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Sobremesa	Fruta da época							(8)moluscos; (9)mostarda;	
	Lanche	Pão com manteiga, leite e/ou sumo de fruta (50%fruta) e fruta da época (2)(4)							(10)frutos secos;	
									(11)sésamo; (12)aipo;	
									(13)tremoços;	
									(14)crustáceos	
6ª Feira	Sopa	Puré de cenoura	199	47	3,0	0,0	3,0	0,0		
	Geral	Salada mista com croquetes no forno e arroz de ervilha(1)(2)(4)(6)	553	132	4,8	1,8	1,6	0,3	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;	
	Dieta	Bife de peru estufado no forno com arroz branco	426	102	3,0	0,0	1,0	0,5	(4)glúten; (5)amendoim;	
	Vegetariano	Grão estufado com milho, cenoura e batata cozida	545	130	3,0	0,0	2,0	0,5	(6)sulfitos; (7)peixe;	
	Sobremesa	Fruta da época							(8)moluscos; (9)mostarda;	
	Lanche	Iogurte e pão com manteiga/cubo de queijo(2)(4)							(10)frutos secos;	
									(11)sésamo; (12)aipo;	
									(13)tremoços;	
									(14)crustáceos	

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Informação meramente indicativa | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Allergens: Please get more information with our staff. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product



Ementa

		Semana de 27-04-2026 a 01-05-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora		225	54	1,1	0,2	1,6	0,1	
	Geral	Salada com esparguete à bolonhesa(3)(4)(6)		656	157	7,5	3,9	0,6	0,4	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;
	Dieta	Bife grelhado com legumes estufados		335	80	1,1	0,6	1,3	0,4	(4)glúten; (5)amendoim;
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes(4)		456	109	1,4	0,2	2,6	0,1	(6)sulfitos; (7)peixe;
	Sobremesa	Fruta da época								(8)moluscos; (9)mostarda;
	Lanche	Pão com queijo/manteiga, leite e fruta da época (2)(4)								(10)frutos secos;
3ª Feira	Sopa	Creme de courgette		189	45	1,2	0,2	2,0	0,1	(11)sésamo; (12)aipo;
	Geral	Salmão no forno com batata, e salada de alface(7)		528	126	2,2	0,3	1,0	0,2	(13)tremoços;
	Dieta	Lombinho de pescada com legumes(7)		336	80	1,5	0,2	1,2	0,4	(14)crustáceos
	Vegetariano	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde) com grão		430	103	0,5	1,2	1,0	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com marmelada s/açúcar, iogurte de aromas e fruta da época (2)(4)								
4ª Feira	Sopa	Juliana		218	52	1,2	0,2	2,1	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;
	Geral	Arroz de cenoura e bife peru grelhado		435	104	1,4	0,2	1,7	0,2	(4)glúten; (5)amendoim;
	Dieta	Salada de tomate com arroz e bife de peru grelhado		356	85	0,1	0,0	0,9	0,2	(6)sulfitos; (7)peixe;
	Vegetariano	Salada de tomate com arroz de ervilhas e pataniscas de legumes(1)(2)(4)		426	102	1,0	0,4	1,0	0,2	(8)moluscos; (9)mostarda;
	Sobremesa	Fruta da época								(10)frutos secos;
	Lanche	Pão com fiambre, leite e fruta da época (2)(3)(4)								(11)sésamo; (12)aipo;
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes		236	56	1,0	0,2	1,7	0,1	(13)tremoços;
	Geral	Arroz de peixe		409	98	1,1	0,3	0,2	0,7	(14)crustáceos
	Dieta	Peito de frango grelhado com legumes cozidos		312	74	1,2	0,3	1,6	0,2	
	Vegetariano	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete(4)		427	102	2,0	0,8	1,3	0,1	
	Sobremesa	Gelatina		336	80	0,1	0,0	17,4	0,0	
	Lanche	Pão com fiambre/manteiga e leite (2)(3)(4)								
6ª Feira	Sopa									(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja;
	Geral									(4)glúten; (5)amendoim;
	Dieta	FERIADO								(6)sulfitos; (7)peixe;
	Vegetariano									(8)moluscos; (9)mostarda;
	Sobremesa									(10)frutos secos;
	Lanche									(11)sésamo; (12)aipo;

Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Informação meramente indicativa | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Allergens: Please get more information with our staff. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product