



Ementa

Semana de 29-06-2026 a 03-07-2026			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	228	54	1,1	0,2	1,9	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	Salada e massa com carne picada(3)(4)(6)	673	161	6,1	2,0	1,6	0,1	
	Dieta	Legumes estufados e bife frango grelhado	422	101	2,2	0,8	1,3	0,1	
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes(4)	560	135	5,0	1,2	4,0	0,6	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com queijo/manteiga e fruta da época(2)(4)							
3ª Feira	Sopa	Courgette	189	45	1,2	0,2	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	Legumes salteados com lombinhos de pescada e batata corada no forno(7)	362	87	1,4	0,2	1,0	0,2	
	Dieta	Legumes salteados com lombinhos de pescada(7)	353	84	1,0	0,1	1,0	0,2	
	Vegetariano	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde) com grão	506	121	5,0	1,0	1,0	0,8	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com fiambre, iogurte de aroma e fruta da época(2)(3)(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	Frango no forno com arroz e salada	491	117	3,3	0,5	0,7	0,2	
	Dieta	Legumes cozidos com puré de batata e peito de frango(2)	357	85	1,0	0,0	1,0	0,1	
	Vegetariano	Caçarola de legumes	270	65	1,0	0,0	1,0	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão de mistura com doce/manteiga e iogurte(2)(4)							
5ª Feira	Sopa	Juliana	218	52	1,2	0,2	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	Salada com massada de salmão(4)(7)	562	134	7,4	1,4	1,2	0,2	
	Dieta	Peixe cozido com todos e salada(1)(7)	329	79	0,4	0,0	1,0	0,2	
	Vegetariano	Salada de feijão frade, batata, cenoura ao cubos e brócolos	533	127	1,1	0,3	1,6	0,0	
	Sobremesa	Iogurte(2)	360	86	1,8	0,1	8,0	0,1	
	Lanche	Pão com manteiga e fruta da época(2)(4)							
6ª Feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1,0	0,2	1,7	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	Panados de frango com arroz de cenoura(1)(2)(4)	698	167	3,2	1,1	1,4	0,2	
	Dieta	Legumes cozidos com bife de peru grelhado	376	90	0,3	0,1	1,1	0,2	
	Vegetariano	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete(4)	606	145	4,3	1,7	2,3	0,3	
	Sobremesa	Gelatina	304	73	0,1	0,0	16,7	0,0	
	Lanche	Pão com fiambre/manteiga e fruta da época(2)(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 06-07-2026 a 10-07-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de agrião	250	60	1,4	0,2	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
	Geral	Legumes com massa espiral e bifinhos(4)	471	112	2,9	0,5	1,2	0,1	
	Dieta	Legumes estufados com bifinhos grelhados	422	101	2,2	0,8	1,3	0,1	
	Vegetariano	Arroz Xau-Xau(1)(3)	503	120	5,9	0,9	1,6	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com queijo/manteiga, leite e fruta da época(2)(4)							
3ª Feira	Sopa	Grão com espinafres	442	106	2,1	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	Salada mista com filetes de peixe e arroz de tomate(7)	482	115	3,2	0,2	0,1	0,4	
	Dieta	Brócolos, cenoura e batatas cozidas com peixe cozido	304	73	0,9	0,0	0,6	0,5	
	Vegetariano	Strogonoff de ervilhas, cogumelos e arroz	545	130	4,1	1,1	1,1	0,2	
	Sobremesa	Iogurte(2)	360	86	1,8	0,1	8,0	0,1	
	Lanche	Pão de mistura com manteiga, iogurte de aroma e fruta da época (2)(4)							
4ª Feira	Sopa	Creme de courgette	189	45	1,2	0,2	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	Salada com almôndegas e esparguete(3)(4)(6)	574	137	2,4	0,6	1,9	0,4	
	Dieta	Legumes salteados com bife de peru grelhado	422	101	2,2	0,8	1,3	0,1	
	Vegetariano	Massa com feijão branco, tomate e beringela com salada(4)	497	119	1,7	0,2	2,0	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com fiambre/manteiga e sumo de fruta 50%							
5ª Feira	Sopa	Alface	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 desfiado com batata e ovo cozido(1)(7)	354	85	1,6	0,3	1,1	1,5	
	Dieta	Legumes cozidos com pescada(7)	342	82	0,4	0,0	0,9	0,3	
	Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz de ervilhas(1)(2)(4)	674	161	5,3	1,1	1,3	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Cereais não açucarados com iogurte simples e fruta da época							
6ª Feira	Sopa	Juliana	218	52	1,2	0,2	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	Salada de cenoura e beterraba com hambúrguer e batata frita(3)(4)(6)	633	151	5,7	1,7	0,9	0,2	
	Dieta	Legumes salteados com bife de frango grelhado	422	101	2,2	0,8	1,3	0,1	
	Vegetariano	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	533	127	1,1	0,3	1,6	0,0	
	Sobremesa	Gelatina	304	73	0,1	0,0	16,7	0,0	
	Lanche	Pão com queijo/manteiga, leite e fruta da época(2)(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 13-07-2026 a 17-07-2026			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	218	52	0,9	0,2	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	Salada mista com arroz de aves	536	128	1,9	0,3	1,0	0,2	
	Dieta	Legumes estufados com bife grelhado	422	101	2,2	0,8	1,3	0,1	
	Vegetariano	Salada de grão com massa couscous(4)	553	132	4,9	1,0	2,9	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com queijo/manteiga, leite e fruta da época(2)(4)							
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1,1	0,2	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	Salada e douradinhos com legumes e batata(1)(2)(4)(7)	818	196	4,5	0,5	0,6	0,1	
	Dieta	Legumes com lombinhos de pescada(7)	351	84	1,3	0,1	1,0	0,2	
	Vegetariano	Abóbora gratinada com molho de cenoura e salada(2)	352	84	3,8	0,7	2,2	1,4	
	Sobremesa	Iogurte(2)	360	86	1,8	0,1	8,0	0,1	
	Lanche	Pão de mistura com manteiga, iogurte de aroma e fruta da época (2)(3)(4)							
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	258	62	0,1	0,0	1,3	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	Esparguete à bolonhesa(3)(4)(6)	597	143	2,5	0,4	1,7	0,2	
	Dieta	Cogumelos salteados com bife de peru grelhado e salada	447	107	1,5	0,2	1,3	0,3	
	Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz de ervilhas(1)(2)(4)	674	161	5,3	1,1	1,3	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com fiambre/manteiga, batido de fruta e fruta da época(2)(4)							
5ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	246	59	1,3	0,2	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	Legumes com arroz de atum e ovo mexido(1)(7)	518	124	1,4	0,1	0,3	0,2	
	Dieta	Peixe cozido com todos(1)(7)	319	76	0,4	0,0	1,0	0,2	
	Vegetariano	Salteado de beringela, courgette e pimento com esparguete(4)	484	116	4,0	0,8	1,2	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com manteiga, iogurte simples e fruta da época(2)(4)							
6ª Feira	Sopa	Legumes	262	63	1,3	0,2	1,7	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	Perna de porco no forno com esparguete de legumes(4)	474	113	3,5	0,9	0,9	0,2	
	Dieta	Legumes cozidos com peito de frango grelhado	357	85	1,0	0,0	1,0	0,1	
	Vegetariano	Caçarola de legumes	270	65	1,0	0,0	1,0	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com queijo/manteiga, leite e fruta da época (2)(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 20-07-2026 a 24-07-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de Legumes	236	56	1,0	0,2	1,7	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	Salada com massa espiral e bifeinhos de peru grelhados (4)	438	105	1,8	0,1	1,0	0,2	
	Dieta	Salada com bife de peru grelhados	357	85	1,0	0,0	1,0	0,1	
	Vegetariano	Massa primavera(4)	457	109	4,2	1,4	1,9	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com queijo, leite e fruta da época (2)(4)							
3ª Feira	Sopa	Creme de courgette	189	45	1,2	0,2	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	Lombinhos de pescada com arroz primavera(7)	434	104	3,8	0,3	1,0	0,2	
	Dieta	Lombinhos de pescada com legumes(7)	322	77	0,4	0,2	0,9	0,2	
	Vegetariano	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde) com grão	506	121	5,0	1,0	1,0	0,8	
	Sobremesa	Iogurte(2)	360	86	1,8	0,1	8,0	0,1	
	Lanche	Pão com marmelada s/ açúcar, iogurte de aroma e fruta da época (2)(3)(4)							
4ª Feira	Sopa	Sopa de couve coração	226	54	1,2	0,2	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	Couve com cenouras salteadas com perna de peru e arroz branco	430	103	2,2	0,6	1,1	0,2	
	Dieta	Salada mista com bifeinhos grelhados	357	85	1,0	0,0	1,0	0,1	
	Vegetariano	Empadão de arroz com soja e legumes(1)(3)	532	127	2,4	0,5	1,3	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com fiambre, leite e fruta da época (2)(4)							
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	228	54	1,1	0,2	1,9	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	Legumes salteados com massada de peixe (4)(7)	438	105	1,8	0,1	1,0	0,2	
	Dieta	Brócolos com Salmão grelhado(7)	594	142	7,8	1,5	0,9	0,2	
	Vegetariano	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	533	127	1,1	0,3	1,6	0,0	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão de mistura com manteiga, iogurte simples e fruta da época (2)(4)							
6ª Feira	Sopa	Alho francês	218	52	0,9	0,2	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	Frango guisado com legumes e fusilli(4)	475	114	2,8	0,5	0,7	0,2	
	Dieta	Salteado de legumes com bife de frango grelhado	422	101	2,2	0,8	1,3	0,1	
	Vegetariano	Massa cotovelinhos com legumes(4)	464	111	1,3	0,2	1,6	0,1	
	Sobremesa	Gelatina	304	73	0,1	0,0	16,7	0,0	
	Lanche	Pão com queijo/fiambre, 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 27-07-2026 a 31-07-2026			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Crema de cenoura com espinafres	225	54	1,1	0,2	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
	Geral	Salada de alface e almôndegas de tomatada com esparguete(3)(4)(6)	598	143	2,8	0,6	1,4	0,4	
	Dieta	Almôndegas estufadas com cenoura e esparguete(3)(4)(6)	516	123	3,2	0,8	0,8	0,5	
	Vegetariano	Beringelas recheadas com batata estufada e cebola	447	107	1,4	0,1	2,6	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com marmelada s/ açúcar, iogurte e fruta da época (2)(4)							
3ª Feira	Sopa	Agrião	250	60	1,4	0,2	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
	Geral	Rissóis de peixe com arroz primavera(1)(2)(4)(7)(8)(14)	953	228	7,4	0,6	0,9	1,4	
	Dieta	Peixe grelhado com batata e esparregado(2)(4)(7)	377	90	2,7	0,3	2,2	0,2	
	Vegetariano	Feijão estufado com ovos escalfados e arroz branco(1)	533	127	0,5	0,0	0,9	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão de mistura com manteiga, leite e fruta da época (2)(3)(4)							
4ª Feira	Sopa	Abóbora com couve portuguesa	247	59	1,0	0,2	3,0	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	Salada com carne estufada e massa espiral tricolor(4)	476	114	7,9	2,5	2,0	1,0	
	Dieta	Legumes estufados com bife de frango grelhado	422	101	2,2	0,8	1,3	0,1	
	Vegetariano	Feijão verde guisado com ovo escalfado e batata cozida(1)	528	126	2,2	0,3	1,5	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com marmelada s/ açúcar, iogurte e fruta da época (2)(4)							
5ª Feira	Sopa	Crema de lentilhas	513	123	1,0	0,1	1,5	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	Filete de Peixe no forno ao alinho com arroz de tomate(7)	485	116	2,6	0,4	1,7	0,2	
	Dieta	Filete de peixe no forno ao natural com arroz branco(7)	434	104	2,3	0,3	0,9	0,2	
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata assada e legumes (brócolos, alho francês, cenoura, courgette e feijão verde)	443	106	1,2	0,2	1,0	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com queijo/manteiga, leite e fruta da época(2)(4)							
6ª Feira	Sopa	Feijão manteiga com cenoura	390	93	1,2	0,1	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	Cenoura ralada com massa napolitana(2)(4)	585	140	5,9	2,2	1,5	0,3	
	Dieta	Legumes estufados com bife grelhado	422	101	2,2	0,8	1,3	0,1	
	Vegetariano	Salteado de beringela, courgette e pimento com esparguete(4)	484	116	4,0	0,8	1,2	0,2	
	Sobremesa	Gelatina	304	73	0,1	0,0	16,7	0,0	
	Lanche	Pão com fiambre/manteiga, 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