



Ementa

Semana de 05-10-2026 a 09-10-2026			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Feriado Nacional							
	Geral								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Sobremesa								
	Lanche								
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	Arroz de legumes com douradinhos no forno (1)(2)(4)(7)	588	140	4,5	0,2	0,9	0,1	
	Dieta	Peixe cozido com legumes(7)	363	87	1,1	0,1	0,9	0,2	
	Vegetariano	Feijão estufado com ovos escalfados e arroz branco(1)	528	126	2,2	0,3	1,5	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão de mistura com manteiga e fruta da época (2)(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 almôndegas e esparguete (1)(3)(4)(6)	561	134	2,7	0,7	1,5	0,4	
	Dieta	Bife de Frango grelhados com esparguete (4)	413	99	1,8	0,7	1,0	0,2	
	Vegetariano	Beringelas recheadas com tofu, batata estufada e cebola (3)(4)	440	105	8,2	3,5	2,8	0,3	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com marmelada s/ açúcar, iogurte e fruta da época (2)(4)							
5ª 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 batata e legumes c/ lombinhos de peixe assados (7)	363	87	1,1	0,1	0,9	0,2	
	Dieta	Lombinhos de peixe no forno com batata e feijão verde cozidos (7)	363	87	1,1	0,1	0,9	0,2	
	Vegetariano	Grão, nabo, cenoura, tomate guisados com esparguete (4)	484	116	4,0	0,8	1,2	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com queijo/manteiga, iogurte simples e fruta da época (2)(4)							
6ª Feira	Sopa	Feijão	403	96	1,4	0,2	2,3	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	Salada com perna de frango no forno e arroz	420	100	2,7	0,7	1,0	0,2	
	Dieta	Arroz branco com bife de peru grelhado	376	90	1,8	0,3	0,0	0,2	
	Vegetariano	Feijão verde guisado com ovos escalfados e batata cozida (1)	528	126	2,2	0,3	1,5	0,2	
	Sobremesa	Gelatina	336	80	0,1	0,0	17,4	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



Ementa

	Semana de 12-10-2026 a 16-10-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Canja(4)	516	123	1,3	0,3	1,1	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 espiral com bife de porco grelhado e salada(4)	536	128	4,6	1,6	0,0	0,2	
	Dieta	Arroz de cenoura e bife grelhado	373	89	1,5	0,4	1,2	0,1	
	Vegetariano	Salada de couve roxa, laranja, cenoura e massa de lentilhas (molho de limão, azeite e mel) (4)	394	94	1,6	0,2	2,5	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com queijo/manteiga, leite e fruta da época (2)(4)							
3ª 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	Salada mista com atum, arroz e ovo cozido (1)(7)	402	96	1,6	0,4	1,2	0,1	
	Dieta	Macedónia e pescada grelhada (7)	342	82	1,5	0,2	1,7	0,1	
	Vegetariano	Vegetais no forno com feijão estufado e arroz de cenoura	497	119	1,7	0,2	2,0	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão de leite, iogurte e fruta da época (1)(2)(4)							
4ª 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	Feijoada de peru com arroz branco	412	98	3,2	0,7	1,9	0,1	
	Dieta	Beringela com cogumelos salteados, arroz branco e bife de frango	373	89	1,5	0,4	1,2	0,1	
	Vegetariano	Salada de brócolos, cenoura e ervilhas com batata cozida e ovo (1)	367	88	1,3	0,2	1,5	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão de mistura com fiambre/manteiga, leite e fruta da época (2)(3)(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	Legumes estufados com filetes de peixe no forno e batata(7)	512	122	3,0	0,9	0,8	0,3	
	Dieta	Brócolos e cenoura com batata cozida e peixe cozido (7)	346	83	0,1	0,0	1,2	0,2	
	Vegetariano	Beringela e cogumelos gratinados com broa e arroz de passas e soja (3)(4)(10)	440	105	8,2	3,5	2,8	0,3	
	Sobremesa	Iogurte (2)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1	
	Lanche	Pão com marmelada s/ açúcar, iogurte e fruta da época (2)(4)							
6ª Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	250	60	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	Lasanha com salada(3)(4)(6)	694	166	3,5	0,8	2,8	1,3	
	Dieta	Legumes estufados com bife grelhado	406	97	1,9	0,6	1,0	0,2	
	Vegetariano	Caril de legumes (ervilhas, nabo, courgette, cenoura e pimento) com puré de batata (2)	561	134	1,6	1,3	1,9	0,1	
	Sobremesa	Gelatina	336	80	0,1	0,0	17,4	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 19-10-2026 a 23-10-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Sopa 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	Caçarola de legumes com perna de peru no forno e arroz	430	103	2,2	0,6	1,1	0,2	
	Dieta	Salada de tomate com bife peru grelhado e arroz simples	351	84	1,0	0,1	1,0	0,3	
	Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz de ervilhas	489	117	3,9	0,9	1,0	0,3	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão mistura com fiambre/queijo, leite chocolate, fruta da época							
3ª Feira	Sopa	Creme de grão	448	107	1,9	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	Salmão com batata e salada(7)	594	142	7,8	1,5	0,9	0,2	
	Dieta	Salada de alface com cenoura e arroz de peixe (7)	481	115	1,3	0,1	0,5	0,3	
	Vegetariano	Salada de alface com cenoura, ovos mexidos e arroz de tomate (1)	489	117	3,9	0,9	1,0	0,3	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com queijo/manteiga, leite e fruta da época (2)(4)							
4ª Feira	Sopa	Juliana	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 esparguete e brócolos (4)	476	114	3,1	0,5	0,8	0,2	
	Dieta	Beringela e cogumelos salteados com arroz branco e bife de frango grelhado	373	89	0,4	0,3	1,2	0,1	
	Vegetariano	Beringela e cogumelos gratinados com broa e arroz de passas (2)(4)(10)	623	149	2,3	0,3	2,4	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pao com manteiga, iogurte simples e fruta da época (2) (4)							
5ª Feira	Sopa	Feijão catarino com espinafres	399	95	1,3	0,2	1,8	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
	Geral	Lombinhos de peixe com batata assada e legumes (7)	359	86	0,9	0,1	1,0	0,2	
	Dieta	Feijão verde, batata, cenoura com pescada cozida (7)	345	83	0,4	0,0	0,8	0,2	
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e ovos escalfados (1)	528	126	2,0	0,0	1,0	0,0	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com queijo, iogurte e fruta da época (2)(4)							
6ª Feira	Sopa	Cenoura com agrião	250	60	1,1	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	Cogumelos e brócolos salteados com fettucine e hambúrguer (2)(3)(4)(6)	521	125	4,3	1,2	0,8	0,3	
	Dieta	Salada de cenoura ripada com hambúrguer grelhado(2)(3)(4)(6)	463	111	3,4	0,9	1,5	0,1	
	Vegetariano	Couve Bruxelas, courgette, couve roxa, tomate, pimento com queijo gratinado e puré de maçã(2)	433	104	3,0	0,4	2,0	0,1	
	Sobremesa	Gelatina	336	80	0,1	0,0	17,4	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 26-10-2026 a 30-10-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Cenoura	199	47	3,4	0,5	3,0	0,4	
	Geral	Rolo de carne picada com esparguete e legumes cozidos (2)(3)(4)(6)	462	110	3,0	1,0	1,0	0,0	(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	Legumes estufados e bife de frango grelhado	409	98	1,0	0,0	0,0	1,0	
	Vegetariano	Feijoadade vegetariana	484	116	2,0	0,2	2,4	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com marmelada s/ açúcar, iogurte e fruta da época (2)(4)							
3ª Feira	Sopa	Puré de batata com couve coração	224	53	1,2	0,2	2,1	0,1	
	Geral	Bacalhau espiritual(2)(4)(7)	385	92	2,8	1,2	0,9	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
	Dieta	Legumes salteados e salmão grelhado (7)	562	134	7,4	1,4	1,2	0,2	
	Vegetariano	Legumes estufados, cogumelos, courgette com esparguete cozido e tofu (3)(4)	420	100	2,8	0,6	1,1	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão de mistura com marmelada, iogurte simples e fruta da época (2)(4)							
4ª Feira	Sopa	Crema de legumes	236	56	1,0	0,2	1,7	0,1	
	Geral	Frango estufado com massa e salada(4)	342	82	2,5	0,5	0,8	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
	Dieta	Salada de tomate com arroz e bife de peru grelhado	472	113	2,9	0,3	1,2	0,1	
	Vegetariano	Salada de tomate com arroz de ervilhas e pataniscas de legumes (1)(2)(4)	540	129	4,5	1,0	1,6	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com fiambre/queijo, leite e fruta da época (2)(3)(4)							
5ª Feira	Sopa	Crema de espinafres	250	60	1,5	0,2	1,4	0,1	
	Geral	Massada de peixe (7)	548	131	1,7	0,1	0,9	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	Brócolos cozidos com arroz simples de peixe (7)	351	84	1,0	0,1	1,0	0,3	
	Vegetariano	Feijão verde cozido com hambúrguer vegetariano e batata salteada (2)(3)(4)	560	134	2,0	0,4	1,9	0,3	
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão de leite com fiambre, iogurte e fruta da época (1)(2)(3)(4)							
6ª Feira	Sopa	Alface	380	91	2,1	0,3	1,1	0,1	
	Geral	Carne de vaca estufada com legumes e arroz	474	113	4,0	1,5	1,0	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	Feijão verde cozido e bife grelhado	406	97	1,9	0,6	1,0	0,2	
	Vegetariano	Feijão guisado com ovos escalfados (1)	528	126	2,2	0,3	1,5	0,2	
	Sobremesa	Gelatina	336	80	0,1	0,0	17,4	0,0	
	Lanche	Pão com 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