

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora (F.T.S.27)	-
	Prato	Salada de atum, ovo, batata (F.T.P.12)	3,4
	Vegetariano	Jardineira de soja e cogumelos	6, pode conter 1,8,11
	Hortícolas	Ervilhas cozidas, cenoura cozida e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
3ª Feira	Sopa	Feijão-verde (F.T.S.29)	-
	Prato	Carne de porco à Portuguesa com arroz de ervilhas (F.T.C.21)	-
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno com molho e massa Esparguete	1,3,6,12
	Hortícolas	Alface, pepino e milho	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
4ª Feira	Sopa	Agrião (F.T.S.28) /Espinafres (F.T.S.14)	-
	Prato	Paloco com broa e migas (couve, batata, feijão) e batata assada (F.T.P.13)	1,4
	Vegetariano	Migas vegetarianas (feijão frade, couve, cenoura, broa) e batata assada	1
	Hortícolas	Alface, beterraba e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	3,7
5ª Feira	Sopa	Abóbora com ervilhas (F.T.S.30)	-
	Prato	Arroz de pato no forno (F.T.C.17)	-
	Vegetariano	Arroz vegetariano no forno (soja, ervilhas, cenoura, pimento e alho francês)	6
	Hortícolas	Alface, pepino e cenoura	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
6ª Feira	Sopa	Sopa Juliana (F.T.S.9)	-
	Prato	Massada de peixe (pescada, tomate, pimentos) (F.T.P.22)	1,2,4,14
	Vegetariano	Salada de feijão vermelho, milho, brócolos, tomate e batata cozida	-
	Hortícolas	Cenoura, brócolos cozidos e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-

Notas:

1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. 2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Ervilhas e cenoura (F.T.S.31)	-
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (F.T.C.3)	1,6, 12
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, cogumelos e molho de tomate e arroz branco	-
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve em juliana cozida	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
3ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor (F.T.S.4)	-
	Prato	Filete red_fish cebolada com arroz de tomate (F.T.P.14)	4,7
	Vegetariano	Soja de cebolada com batata e brócolos	6, pode conter 1,8,11
	Hortícolas	Alface, couve roxa e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	-
4ª Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ralada (F.T.S.12)	-
	Prato	Massa à lavrador (carne de porco, feijão, cenoura, macarronete e lombarda) (F.T.C.18)	1,00
	Vegetariano	Estufado de legumes (feijão vermelho, tomate, pimento, couve lombarda) com macarronete	1
	Hortícolas	Alface, pepino e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
5ª Feira	Sopa	Grão com feijão-verde (F.T.S.5)	-
	Prato	Filete de Salmão gratinado com pão ralado, molho de limão e ervas aromáticas e batata assadas ou cozida (F.T.P.15)	1,4
	Vegetariano	Gratinado de grão com legumes (grão, cenoura, alho francês e batata) no forno	-
	Hortícolas	Alface, couve-flor e cenoura	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
6ª Feira	Sopa	Sopa de Brócolos (F.T.S.13)	-
	Prato	Perna de frango estufado com oregãos e tomate e arroz branco (F.T.C.11)	-
	Vegetariano	Estufado de lentilha siciliana (lentilhas, tomate e azeitona) com arroz	-
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /gelatina	-

Notas:

1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. 2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Feijão-verde (F.T.S.29)	-
	Prato	Empadão de arroz com atum tomate e pimentos (F.T.P 20)	4
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e tomate	-
	Hortícolas	Alface, pepino e cebola roxa	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
3ª Feira	Sopa	Juliana (couve e cenoura) (F.T.S.9)	-
	Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz branco (F.T.C.19)	-
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com couve-lombarda e cenoura com arroz branco	-
	Hortícolas	Alface, milho e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
4ª Feira	Sopa	Espinafres (F.T.S.14)	-
	Prato	Filete de pescada no forno com pimentos e tomate, batata cozida	4
	Vegetariano	Seitan estufado com pimentos, tomate e batata	1,6
	Hortícolas	Cenoura, feijão verde e ervilha	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
5ª Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete (F.T.S.32)	-
	Prato	Lasanha de Carne (F.T.C.20)	1,3,6,7,12
	Vegetariano	Lasanha de legumes (espinafres, tomate, cogumelos, pimento e grão-de-bico)	1,3
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
6ª Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda (F.T.S.33)	-
	Prato	Arroz de peixe (pescada e salmão) (F.T.P.18)	4
	Vegetariano	Arroz de feijão frade com legumes	-
	Hortícolas	Alface, curgete e cenoura salteada	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-

Notas:

1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. 2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

13 a 17 de julho de 2026

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora (F.T.S.27)	-
	Prato	Panados de aves (Nuggets) no forno com couscous colorido (F.T.C.15)	1,6 pode conter 7,10
	Vegetariano	Couscous de legumes estufados (milho, ervilhas, cenoura, curgete)	1
	Hortícolas	Alface, milho e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes (F.T.S.7)	-
	Prato	Filete de solha estufada com macedónia (F.T.P.8)	4
	Vegetariano	Cubos de soja estufados com macedónia	6, (pode conter 1,8,11)
	Hortícolas	Alface, pepino e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
4ª Feira	Sopa	Caldo-verde (F.T.S.24)	-
	Prato	perna de peru lascada com arroz de cenoura e lombardo(F.T.C.18)	-
	Vegetariano	Strogonoff de grão com legumes e arroz	-
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada e milho	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
5ª Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça (couve-lombarda e couve branca) (F.T.S.10)	-
	Prato	Filetes de pescada no forno com batata assada ou cozida (F.T.P.2)	4
	Vegetariano	Estufado de legumes e feijão vermelho (tomate, curgete) e batata	-
	Hortícolas	Feijão-verde e couve-flor cozida, e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	-
6ª Feira	Sopa	Nabo com espinafres (F.T.S.21)	-
	Prato	Carne de porco guisada com ervilhas e esparguete (F.T.C.21)	1
	Vegetariano	Estufado de ervilhas, cenoura, ervilhas e cogumelos com esparguete	1
	Hortícolas	Couve roxa, pepino e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-

Notas:

1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. 2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

20 a 24 de julho de 2026

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Curgete e cenoura (F.T.S.23)	-
	Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura (F.T.P.1)	1,4,12
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura, espinafres e batata	6, pode conter 1,8,11
	Hortícolas	Alface, beterraba e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
3ª Feira	Sopa	Grão com feijão-verde (F.T.S.5)	-
	Prato	Coxas de frango no forno com macarronete (F.T.C.7)	1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve-lombarda e massa macarronete)	1
	Hortícolas	Tomate, alface e milho	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
4ª Feira	Sopa	Agrião (F.T.S.28) / Nabiça (F.T.S.28)	-
	Prato	Medalhões de pescada estufados com batata assada ou cozida (F.T.P.8)	4
	Vegetariano	Salada vegetariana (feijão manteiga, cenoura, tomate, curgete, alho francês e batata)	-
	Hortícolas	Cenoura e couve em juliana salteada e pepino	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
5ª Feira	Sopa	Brócolos (F.T.S.13)	-
	Prato	Lombo de porco assado com arroz e feijão preto (F.T.C.22)	-
	Vegetariano	Feijão preto estufado com cenoura e cogumelos e arroz	-
	Hortícolas	Alface, couve roxa pepino	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	3,7
6ª Feira	Sopa	Creme de abóbora (F.T.S.27)	-
	Prato	Paloco à Gomes de Sá (F.T.P.17)	3,4
	Vegetariano	Grão à gomes de Sá (batata, azeitonas, grão, cebola e salsa)	-
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-

Notas:

1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. 2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

27 a 31 de julho de 2026

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Feijão-verde (F.T.S.29)	-
	Prato	Hambúrguer de vitela com arroz de colorido (milho e cenoura) (F.T.C.13)	6, pode conter 1,3,12
	Vegetariano	Caril de legumes e soja (brócolos, cenoura, cogumelos, alho francês) e arroz de cenoura	6, pode conter 1,8,11
	Hortícolas	Alface, beterraba e milho	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
3ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (couve-lombarda e couve branca) (F.T.S.10)	-
	Prato	Filete de escamudo estufado com batata cozida (F.T.P.8)	4
	Vegetariano	Jardineira de feijão vermelho com legumes e batata	-
	Hortícolas	Curgete salteada, pepino e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	-
4ª Feira	Sopa	Alho-francês (F.T.S.19)	-
	Prato	Strogonoff de frango com massa macarronete (F.T.C.12)	1
	Vegetariano	Salteado de feijão frade, legumes, massa, cebola e salsa	1
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
5ª Feira	Sopa	Cenoura e ervilhas (F.T.S.31)	-
	Prato	Arroz de peixe (pescada e salmão) (F.T.P.18)	4
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cogumelos, alho francês e arroz de tomate	12
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozida, cenoura	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
6ª Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada (F.T.S.12)	-
	Prato	Febras de porco de cebolada com massa esparguete (F.T.C.23)	1
	Vegetariano	Seitan de cebolada com massa esparguete	1,6
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-

Notas:

1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. 2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.