



03 A 07 FEVEREIRO | EMENTA GERAL

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA DE CURGETE E ERVILHAS	CREME DE ALHO-FRANCÊS E REPOLHO	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	CREME DE CENOURA E FEIJÃO-VERDE
PRATO DE CARNE	MASSA À LAVRADOR ^{1,3,12}	FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATA ¹²	RISSÓIS DE CARNE COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS ^{1,2,3,10,14}	FÊVERAS GRELHADAS COM FEIJÃO PRETO E ARROZ BRANCO ¹²	JARDINEIRA DE CARNES ¹²
PRATO DE PEIXE	ARROZ DE POTAS COM TOMATE E PIMENTO ¹⁴	BOLINHOS DE BACALHAU, SALADA DE FEIJÃO-FRADE E OVO COM ARROZ SECO ^{3,4,8,9}	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA ⁴	MACARRONADA DE ATUM COM CENOURA E ERVILHAS ^{1,3,4}	CALAMARES NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS ^{1,2,3,4,14}
PRATO VEGETARIANO	MASSA COM FEIJÃO, CENOURA, REPOLHO, ALHO-FRANCÊS, TOMATE e COUVE ^{1,3}	ARROZ DE LEGUMES COM QUEIJO GRATINADO NO FORNO ⁷	OVO COZIDO COM BATATA COZIDA E LEGUMES (BRÓCOLOS, COUVE-FLOR, CENOURA) ³	SALSICHA VEGETARIANA GRELHADA COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO-PRETO ^{1,3,5,6,7,8}	JARDINEIRA VEGETARIANA COM BATATA ERVILHAS, CENOURA, CURGETE E PIMENTOS
HORTÍCOLAS	(CENOURA E REPOLHO)	COUVE-ROXA RASPADA	SALADA DE BETERRABA	SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	FRUTA DA ÉPOCA

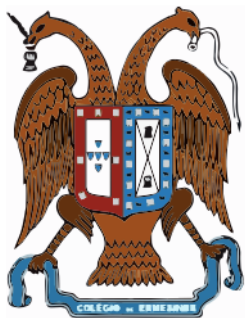
NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

Prato Vegetariano – Predominantemente rico em produtos de origem vegetal, no entanto pode incluir ovos ou laticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos
(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



10 A 14 FEVEREIRO | EMENTA GERAL

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA JULIANA	SOPA DE FEIJÃO E COUVE-FLORES	CREME DE ABÓBORA E CURGETE	CREME DE CENOURA E REPOLHO	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E BRÓCOLOS
PRATO DE CARNE	CUBINHOS DE CARNE ESTUFADOS COM ERVILHAS E ESPARGUETE ^{1,3}	PANADINHOS DE PERU COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3}	PÁ DE PORCO ASSADA NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹²	LOMBINHOS COM COGUMELOS E ARROZ SECO ¹²	RANCHINHO DE CARNES COM GRÃO-DE-BICO, MASSA, CENOURA E COUVE-CORAÇÃO ^{1,3,12}
PRATO DE PEIXE	CALDEIRADA DE PEIXES ⁴	BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,4,6,7}	MASSA FUSILLI COM TOMATE, CENOURA E SALMÃO ^{1,3,4}	BACALHAU À BRÁS ^{1,3,4}	FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE LEGUMES ^{1,3,4}
PRATO VEGETARIANO	ESTUFADO DE ERVILHAS GRATINADO NO FORNO COM QUEIJO E ESPARGUETE ^{1,3,7}	CROQUETES VEGETARIANOS COM ARROZ DE CENOURA E BETERRABA E CENOURA RASPADAS ^{1,3,5,6,7,8,9}	MASSA FUSILLI COM TOMATE, SOJA, ERVILHAS, CENOURA E CURGETE ^{1,3}	BRÁS DE LEGUMES (BATATA PALHA, COGUMELOS, CURGETE, CENOURA, REPOLHO, BRÓCOLOS-ERVILHAS) ^{1,3,7,12}	RANCHINHO VEGETARIANO (MACARRONETE RISCADO, GRÃO-DE-BICO, REPOLHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS) ^{1,3}
HORTÍCOLAS	SALADA MISTA	BETERRABA RASPADA COM CENOURA	SALADA DE ALFACE	BRÓCOLOS COZIDOS	(CENOURA E COUVE-CORAÇÃO)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS

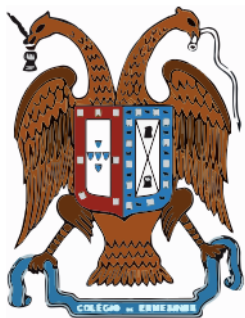
A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

Prato Vegetariano – Predominantemente rico em produtos de origem vegetal, no entanto pode incluir ovos ou laticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



17 A 21 FEVEREIRO | EMENTA GERAL

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO	CREME DE ESPINAFRES E CENOURA	SOPA DE REPOLHO	CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS	SOPA DE FEIJÃO-VERDE E ALHO-FRANCÊS
PRATO DE CARNE	BIFANAS ESTUFADAS EM MOLHO DE TOMATE COM MASSA ESPIRAL ^{1,3,12}	FEIJOADA À TRANSMONTANA COM ARROZ SECO ¹²	HAMBÚRGUER DE AVES GRELHADO COM BATATA FRITA ^{3,6,7,9,10}	ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,3,12}	PERU ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹²
PRATO DE PEIXE	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE ^{1,3,4,7}	BACALHAU À GOMES SÁ ^{3,4}	MASSADA COM SALMÃO E PIMENTOS ^{1,3,4}	ARROZ DE ATUM COM CENOURA ⁴	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,2,3,4,10,14}
PRATO VEGETARIANO	MASSA VEGETARIANA COM TOFU (COGUMELOS, REPOLHO, CENOURA, BERINGELA) ^{1,3}	FEIJOADA VEGETARIANA COM MISTURA DE LEGUMES E ARROZ BRANCO	OVOS ESCALFADOS EM CAMA DE LEGUMES (COGUMELOS, COUVE-FLORES, CENOURA, TOMATE, ALHO-FRANCÊS) COM BATATA FRITA ^{4,12}	BOLONHESA DE LEGUMES COM SOJA E ESPARGUETE ^{1,3,6}	ARROZ COM CENOURA, ERVILHAS, COGUMELOS, CURGETE, BRÓCOLOS E REPOLHO GRATINADO COM QUEIJO ⁷
HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE	CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE COM BETERRABA	COUVE ROXA E CENOURA RASPADAS	FEIJÃO-VERDE COZIDO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

Prato Vegetariano – Predominantemente rico em produtos de origem vegetal, no entanto pode incluir ovos ou laticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



24 A 28 FEVEREIRO | EMENTA GERAL

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE BRÓCOLOS E COUVE BRANCA	CREME DE ALHO-FRANCÊS E ESPINAFRES	SOPA DE COUVE CORAÇÃO	CREME DE FEIJÃO, ABÓBORA E CURGETE	CREME DE CENOURA E ERVILHAS
PRATO DE CARNE	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ARROZ SECO ¹²	BIFE DE PERU GRELHADO COM ESPARGUETE SALTEADA COM COGUMELOS ^{1,3,12}	ARROZ À VALENCIANA ¹²	CARNE DE PORCO À ALENTEJANA ^{2,12}	CROQUETES DE CARNE COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,6,7}
PRATO DE PEIXE	MASSA COM ATUM, ERVILHAS E CENOURA ⁴	MEDALHÕES DE PEIXE ASSADA NO FORNO COM BATATA ASSADA ⁴	BACALHAU COZIDO GRÃO-DE-BICO, OVO, CENOURA E BRÓCOLOS ^{3,4}	FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE LEGUMES ^{1,3,4}	RED-FISH ASSADO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ⁴
PRATO VEGETARIANO	SALTEADO DE SEITAN ERVILHAS, CENOURA E COUSCOUS ^{1,6}	LASANHA DE LEGUMES (PIMENTOS, COGUMELOS, CENOURA, CURGETE) COM QUEIJO ^{1,3,7}	OVOS COZIDOS COM GRÃO-DE-BICO E BATATA COZIDA, CENOURA E BRÓCOLOS ³	ARROZ DE LEGUMES (COGUMELOS, ERVILHAS, CENOURA) COM OVO MEXIDO ^{3,12}	HAMBÚRGUER VEGETARIANO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,6,8,12}
HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE	COUVE-DE-BRUXELAS COZIDAS ⁴	SALADA DE TOMATE	COUVE-ROXA RASPADA	SALADA DE BETERRABA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

Prato Vegetariano – Predominantemente rico em produtos de origem vegetal, no entanto pode incluir ovos ou laticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)