

21 a 25 de Abril de 2025

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª Feira
Pão	Pão de Mistura ⁽¹⁾ FT: A1				Dia da Liberdade
Sopa	Curgete com alface	Crema de couve-flor	Feijão branco com couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	Crema de cenoura com nabo	
	FT: S47	FT: S44	FT: S45	FT: S46	
Prato	Calamares no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹⁴⁾	Coxas de frango assadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Abrótea (posta) assada com tomate e pimento ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	Chilli (carne de vaca picada com feijão vermelho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	
	FT: P26	FT: P5	FT: P46	FT: P47	
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾	Massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Assado de grão-de-bico, curgete, tomate e pimentos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	Chilli vegetariano (soja com feijão vermelho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	
	FT: V26	FT: V42	FT: V43	FT: V44	
Guarnição	Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	Batatas coradas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	
	FT: G7	FT: G3	FT: G4	FT: G8	
Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	Brócolos, feijão-verde e milho cozidos	Couve-flor, couve de Bruxelas e cenoura cozida	Salada de tomate, pepino e alface	
	FT: H1	FT: H24	FT: H12	FT: H13	
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) ou Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	Fruta da época (3 variedades)	
	FT: F1	FT: F1	FT: F1/D2	FT: F1	

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alérgénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.

28 de Abril a 2 de Maio de 2025

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª Feira
Pão	Pão de Mistura ⁽¹⁾ FT: A1				
Sopa	Creme de legumes (cenoura, nabo e alho-francês) ⁽⁹⁾	Grão-de-bico com espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	Feijão verde com cenoura	Dia do Trabalhador	Couve branca com cenoura ripada
	FT: S4	FT: S12	FT: S48		FT: S50
Prato	Omelete de cogumelos (no forno) ⁽³⁾⁽¹²⁾	Filetes de pescada fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	Rancho de frango (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾		Pá de porco assada no forno (fatia) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾
	FT: P1	FT: P45	FT: P51		FT: P23
Vegetariano	Salteado de lentilhas e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	Assado de feijão branco e curgete com m.º de tomate e orégãos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	Grão-de-bico estufado com macarronete, cenoura e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾		Assado de tofu, abóbora e couve-flor ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾
	FT: V46	FT: V48	FT: V49		FT: V16
Guarnição	Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Salada russa (batata, feijão verde, ervilhas, cenoura)	-		Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾
	FT: G8	FT: G15			FT: G3
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e tomate	Salada de alface, pepino e tomate	Couve, pimento e cenoura salteadas		Salada de alface, beterraba e couve-roxa
	FT: H21	FT: H13	FT: H28		FT: H8
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)		Fruta da época (3 variedades)
	FT: F1	FT: F1	FT: F1		FT: F1

Notas:

- * A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;
- * A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

5 a 9 de Maio de 2025

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª Feira
Pão	Pão de Mistura ⁽¹⁾ FT: A1				
Sopa	Alho-francês com alface ⁽⁹⁾	Espinafres ⁽⁹⁾	Couve roxa	Nabo e brócolos	Grão-de-bico com nabiças ⁽⁶⁾⁽¹³⁾
	FT: S52	FT: S56	FT: S62	FT: S54	FT: S55
Prato	Massinha de atum com milho (1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura e couve) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	Maruca (posta) assada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	Bifes de frango grelhados com molho de alho e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Potas estufadas com ervilhas (2)(4)(9)(10)(11)(14)
	FT: P55	FT: P54	FT: P53	FT: P52	FT: P63
Vegetariano	Massinha de ervilhas com milho e brócolos (1)(3)(6)(9)(10)(11)	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, couve e cenoura) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	Grão-de-bico assado em molho de abóbora ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	Favas salteadas com alho e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Empadão de soja no forno (com arroz) (1)(6)(8)(9)(10)(11)
	FT: V52	FT: V29	FT: V51	FT: V50	FT: V14
Guarnição	-	Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Batatas coradas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Batata cozida
		FT: G8	FT: G4	FT: G7	FT: G6
Hortícolas	Salada de alface, pepino e pimento	Cenoura, couve lombarda e feijão verde cozidos	Brócolos, couve-flor e milho cozidos	Salada de couve roxa, tomate e pepino	Salada de alface, beterraba e cenoura
	FT: H23	FT: H14	FT: H22	FT: H10	FT: H5
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) ou Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾
	FT: F1	FT: F1	FT: F1	FT: F1	FT: F1/D1

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.

12 a 16 de Maio de 2025

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª Feira
Pão	Pão de Mistura ⁽¹⁾ FT: A1				
Sopa	Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	Nabo com espinafres ⁽⁹⁾	Caldo verde (s/ chouriço)	Alho-francês, cenoura e nabo ⁽⁹⁾	Grão-de-bico com couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾
	FT: S2	FT: S56	FT: S3	FT: S57	FT: S8
Prato	Hambúrguer de aves estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	Massa de salmão gratinada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	Omelete de alho-francês e salsa no forno ⁽³⁾⁽⁹⁾	Solha (posta) frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	Perna de peru assada no forno ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾
	FT: P72	FT: P68	FT: P66	FT: P44	FT: P64
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾	Massa de grão de bico, pimentos e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	Feijão branco estufado com alho-francês e salsa ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	Estufado de soja, milho e couve flor ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾
	FT: V26	FT: V53	FT: V13	FT: V24	FT: V54
Guarnição	Arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	-	Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Salada de feijão-frade e batata cozida ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾
	FT: G11		FT: G7	FT: G2	FT: G3
Hortícolas	Salada de alface, milho e tomate	Feijão verde, curgete e couve-flor cozidos	Salada de couve roxa, pimento e pepino	Brócolos, milho e cenoura cozidos	Salada de beterraba, pepino e tomate
	FT: H29	FT: H2	FT: H4	FT: H3	FT: H25
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	FT: F1	FT: F1	FT: F1	FT: F1	FT: F1

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

19 a 23 de Maio de 2025

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª Feira
Pão	Pão de Mistura ⁽¹⁾ FT: A1				
Sopa	Nabo, cenoura e couve branca	Creme de abóbora com ervilhas	Feijão verde e cenoura	Creme de curgete e alho-francês	Feijão branco com couve portuguesa ⁽⁶⁾⁽¹³⁾
	FT: S10	FT: S6	FT: S48	FT: S61	FT: S58
Prato	Bolonhesa de cavala ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Bife de porco estufado com cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	Coxas de frango assadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Medalhões de pescada assados com pimento ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾
	FT: P59	FT: P60	FT: P30	FT: P5	FT: P61
Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Salteado de lentilhas e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	Grão assado com molho de tomate e pimento ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	Massada de feijão vermelho com cenoura e couve (macarronete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	Ervilhas estufadas com molho de abóbora ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾
	FT: V6	FT: V46	FT: V55	FT: V56	FT: V57
Guarnição	Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	Arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Batata cozida	Massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾
	FT: G3	FT: G11	FT: G6	FT: G3	FT: G8
Hortícolas	Feijão verde, curgete e couve-flor cozidos	Salada de alface, beterraba e pepino	Salada de couve roxa, tomate e cenoura	Couve coração, cenoura e nabo cozidos	Salada de brócolos, milho e pepino
	FT: H2	FT: H19	FT: H26	FT: H16	FT: H15
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades) ou Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	FT: F1	FT: F1	FT: F1/D2	FT: F1	FT: F1

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.

26 a 30 de Maio de 2025

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª Feira
Pão	Pão de Mistura ⁽¹⁾ FT: A1				
Sopa	Couve coração	Grão-de-bico com espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	Creme de cenoura e ervilhas	Abóbora com brócolos
	FT: S11	FT: S12	FT: S13	FT: S14	FT: S15
Prato	Almôndegas de bovino estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Massada de salmão com pimento ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	Perna de peru assada no forno ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Filetes de pescada fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	Massa à lavrador (carne de porco, macarronete, feijão, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾
	FT: P11	FT: P12	FT: P64	FT: P45	FT: P77
Vegetariano	Ervilhas salteadas com tomate e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Massada de lentilhas com pimento ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Grão de bico estufado ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	Empadão de soja no forno (com arroz) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Massada de feijão vermelho estufado com cenoura, couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾
	FT: V11	FT: V12		FT: V14	FT: V9
Guarnição	Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	-	Batatas coradas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	Arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	-
	FT: G7	FT	FT: G4	FT: G10	FT
Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	Salada de pepino, couve roxa e cenoura	Couve-flor, couve de Bruxelas e cenoura cozida	Salada de tomate, pepino e alface	Feijão verde, cenoura e couve lombarda cozidos
	FT: H1	FT: H11	FT: H12	FT: H13	FT: H14
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
	FT: F1	FT: F1	FT: F1	FT: F1	FT: F1

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.