



Ementa Refeitório

Almoço P_Refeição

05/01/2026 - segunda-feira

Kcal total: 276

Alergénicos

Sopa: Juliana

Prato: Massada de peixe com coentros

1, 4,

Sobremesa: Fruta da época

Outros: Salada

06/01/2026 - terça-feira

Kcal total: 344

Alergénicos

Sopa: Caldo verde

Prato: Carne de porco à portuguesa com batata assada

Sobremesa: Fruta da época

Outros: Salada

07/01/2026 - quarta-feira

Kcal total: 233

Alergénicos

Sopa: Courgetes

Prato: Feijoada de pota com feijão branco e cenoura

1, 4,

Sobremesa: Fruta da época

Outros: Salada

08/01/2026 - quinta-feira

Kcal total: 319

Alergénicos

Sopa: Canja de galinha

1*,

Prato: Frango guizado com esparguete

1,

Sobremesa: Fruta da época

Outros: Salada

09/01/2026 - sexta-feira

Kcal total: 616

Alergénicos

Sopa: Feijão com hortaliça

Prato: Salada de salmão com batatas, cenoura, milho e feijão verde

1*, 4,

Sobremesa: Fruta da época

Outros: Salada



A sua refeição contém(n) ou pode conter(n*) as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



Ementa Refeitório

Almoço P_Refeição

12/01/2026 - segunda-feira

Kcal total: 313

Alergénicos

Sopa: Abóbora

Prato: Carne de vaca estufada com macarrão

1,

Sobremesa: Fruta da época

Outros: Salada

13/01/2026 - terça-feira

Kcal total: 274

Alergénicos

Sopa: Agrião

Prato: Peixe de cebolada no forno com batata e legumes

4,

Sobremesa: Fruta da época

Outros: Salada

14/01/2026 - quarta-feira

Kcal total: 368

Alergénicos

Sopa: Lavrador

Prato: Frango à Alentejana no forno com arroz

1,

Sobremesa: Fruta da época

Outros: Salada

15/01/2026 - quinta-feira

Kcal total: 297

Alergénicos

Sopa: Grão com espinafres

Prato: Bacalhau à Gomes de Sá

3, 4,

Sobremesa: Fruta da época

Outros: Salada

16/01/2026 - sexta-feira

Kcal total: 407

Alergénicos

Sopa: Creme de tomate

Prato: Espetadas de peru c/esparguete

1*,

Sobremesa: Fruta da época

Outros: Salada



A sua refeição contém(n) ou pode conter(n*) as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



Ementa Refeitório

Almoço P_Refeição

19/01/2026 - segunda-feira	Kcal total: 330	Alergénicos
Sopa: Legumes		
Prato: Salada de atum com feijão frade, batata e ovo cozido		1*, 3, 4,
Sobremesa: Fruta da época		
Outros: Salada		
20/01/2026 - terça-feira	Kcal total: 269	Alergénicos
Sopa: Cenoura		
Prato: Frango de fricassé com arroz		1, 3, 7*,
Sobremesa: Fruta da época		
Outros: Salada		
21/01/2026 - quarta-feira	Kcal total: 309	Alergénicos
Sopa: Feijão verde		
Prato: Pescada em molho de tomate com batata		4,
Sobremesa: Fruta da época		
Outros: Salada		
22/01/2026 - quinta-feira	Kcal total: 365	Alergénicos
Sopa: Primavera		
Prato: Esparguete à Bolonhesa		1,
Sobremesa: Fruta da época		
Outros: Salada		
23/01/2026 - sexta-feira	Kcal total: 354	Alergénicos
Sopa: Nabijas		
Prato: Douradinhos no forno com arroz de cenoura		1, 3*, 4,
Sobremesa: Fruta da época		
Outros: Salada		



A sua refeição contém(n) ou pode conter(n*) as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



Ementa Refeitório

Almoço P_Refeição

26/01/2026 - segunda-feira

Kcal total: 126

Alergénicos

Sopa: Creme de ervilhas

Prato: Strogonoff de frango com cogumelos e esparguete

Sobremesa: Fruta da época

Outros: Salada

27/01/2026 - terça-feira

Kcal total: 322

Alergénicos

Sopa: Hortaliça

Prato: Peixe grelhado com batata e molho de azeite, alho e coentros

4,

Sobremesa: Fruta da época

Outros: Salada

28/01/2026 - quarta-feira

Kcal total: 280

Alergénicos

Sopa: Canja de galinha

1*,

Prato: Arroz de frango

1,

Sobremesa: Fruta da época

Outros: Salada

29/01/2026 - quinta-feira

Kcal total: 265

Alergénicos

Sopa: Feijão com hortaliça

Prato: Massada de peixe com coentros

1, 4,

Sobremesa: Fruta da época

Outros: Salada

30/01/2026 - sexta-feira

Kcal total: 303

Alergénicos

Sopa: Espinafres

Prato: Bifanas de cebolada com arroz de cenoura

1,

Sobremesa: Fruta da época

Outros: Salada



A sua refeição contém(n) ou pode conter(n*) as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.