



<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Couve-flor com cenoura
Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4} com brócolos cozidos
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e arroz de brócolos
Salada	Tomate, milho
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Creme de abóbora com alface
Prato	Arroz de pato no forno ^{1,3}
Vegetariana	Arroz de seitan ¹ com feijão catarino e alho francês
Salada	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Feijão-vermelho com nabiça
Prato	Lombos de pescada ⁴ gratinada com batata assada/cozida
Vegetariana	Soja ⁶ estufada com feijão manteiga e cenoura com batata assada/ cozida
Salada	Alface, beterraba e cenoura
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Strogonff de peru com massa espiral ¹ salpicada de ervilhas
Vegetariana	Bifinhos de seitan ^{1,6} de tomatada massa espiral ¹ salpicada de ervilhas
Salada	Alface, couve roxa e pepino
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com espinafres
Prato	Abrotea ⁴ estufada com batata cozida
Vegetariana	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata cozida
Salada	Alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/iogurte ⁷
Pão	Pão de mistura ¹

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoins; 6-Soja;7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda se for usada maionese; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos;

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários do refeitório.

Nutricionista Marina Silva
Cédula Profissional - 1408N
Marina Silva

Dieta Mediterrânica / Vegetariana



Semana 09 a 13 de Junho 2025

500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Cenoura com brócolos
Prato	Strogonoff de frango ^{1,7} com arroz branco
Vegetariana	Strogonoff de lentilhas com cogumelos, cenoura e arroz branco
Salada	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	<h1>Feriado</h1>
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	
Pão	

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Crema de ervilha com cenoura
Prato	Arroz de pato no forno ^{1,3}
Vegetariana	Arroz de seitan ¹ com feijão catarino e alho francês
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Abóbora com feijão-verde
Prato	Massa espiral ¹ com atum ⁴ , cenoura e ervilhas
Vegetariana	Massa espiral ¹ com soja ^{6,8,11} cenoura e ervilhas
Salada	Couve roxa, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Alho francês com alface
Prato	Carnes mistas estufadas (frango e porco) com grão-de-bico e couve-lombarda e arroz de brócolos
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e arroz de brócolos
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoins; 6-Soja;7-Leite; 8-Frutos de casca rijia; 9-Aipo; 10-Mostarda se for usada maionese; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos;

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários do refeitório.

Nutricionista Marina Silva
Cédula Profissional - 1408N
Marina Silva

Dieta Mediterrânica / Vegetariana



Semana 16 a 20 de Junho 2025

500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Couve-flor com cenoura
Prato	Ovos ³ mexidos com fiambre ^{6,7} , e cogumelos e arroz branco
Vegetariana	Arroz de feijão manteiga com cogumelos cenoura e couve-lombarda
Salada	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Feijão branco com espinafres
Prato	Massada ¹ de cavala ⁴ com cenoura e milho
Vegetariana	Massada ¹ de lentilhas com brócolos, cenoura e coentros
Salada	Alface e pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Creme de alface com nabo
Prato	Rancho (carne de porco, carne de vaca, cenoura, couve, massa ¹ cotovelos, s/ chouriço)
Vegetariana	Rancho (grão, cenoura, couve, massa ¹ cotovelos)
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Cenoura com brócolos
Prato	Solha ⁴ frita com arroz de feijão e brócolos cozidos
Vegetariana	Estufado de ervilhas com legumes e arroz branco
Salada	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Grão-de-bico com nabiça
Prato	Hamburguer de aves ³ no forno com molho de tomate com arroz de cenoura
Vegetariana	Hamburguer de quinoa e legumes no forno com molho de tomate com arroz de cenoura
Salada	Alface, pepino e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoins; 6-Soja;7-Leite; 8-Frutos de casca rijia; 9-Aipo; 10-Mostarda se for usada maionese; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos;

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários do refeitório.

Nutricionista Marina Silva
Cédula Profissional - 1408N
Marina Silva

Dieta Mediterrânica / Vegetariana

Semana 23 a 27 de Junho 2025



500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Abóbora com espinafres
Prato	Empadão de atum ⁴ (arroz)
Vegetariana	Empadão de soja ⁶ (arroz)
Salada	Alface, Cenoura e Tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	Caldo-verde
Prato	Perna de frango assada com esparguete ¹ salpicado de ervilhas
Vegetariana	Tofu ⁶ de cebolada com esparguete ¹ salpicado de ervilhas
Salada	Alface, Pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	Feijão branco com espinafres
Prato	Redfish ⁴ gratinado com batata assada
Vegetariana	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde com batata assada
Salada	Alface, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	Feijão-verde com cenoura
Prato	Carne de porco assada e com massa ¹ espiral
Vegetariana	Seitan ¹ fatiado no forno com ervilhas e com massa ¹ espiral
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	Grão com couve-lombarda
Prato	Filete de pescada ⁴ gratinado com batata assada
Vegetariana	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata assada
Salada	Alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda se for usada maionese; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos;

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários do refeitório.

Nutricionista Marina Silva
Cédula Profissional - 1408N
Marina Silva

Dieta Mediterrânica / Vegetariana



Semana de 30 de Junho 2025

500 ANOS A FAZER O BEM

<i>Segunda-feira</i>	
Sopa	Macedónia de legumes
Prato	Strogonoff de Perú estufadas com esparguete ¹
Vegetariana	Strogonoff de seitan ^{1,6} com esparguete ¹
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ¹

<i>Terça-feira</i>	
Sopa	
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	
Pão	

<i>Quarta-feira</i>	
Sopa	
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	
Pão	

<i>Quinta-feira</i>	
Sopa	
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	
Pão	

<i>Sexta-feira</i>	
Sopa	
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	
Pão	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda se for usada maionese; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos;
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários do refeitório.

Nutricionista Marina Silva
Cédula Profissional - 1408N
Marina Silva