mediterrânea

Município da Amadora

Novembro de 2026

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	2 Sopa de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	3 Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V	4 Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V	5 Creme de alho francês 7V;12V	6 Sopa de brócolos 7V;12V
Mediterraneo	Barrinhas de pescada no forno e arroz de ervilhas 1;4;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;13V;14V	Rancho de carnes (carne de porco, frango, grão-de-bico, couve coração, cenoura, massa) 1;6V;10V	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo cozido, bacalhau, salsa, azeitonas) 3;4;2V;12V;14V	Lombo de porco assado (fatiado) com cogumelos, tomilho e limão e massa macarronete cozida 1;6V;10V;12V	Arroz de peixe (pescada, abrótea e salmão) 4;2V;14V
Vegetariano	Favas estufadas com cogumelos, alho francês, cenoura e arroz de ervilhas 12V	Ervilhas guisadas com couve coração e cenoura e massa espiral 1;6V;10V	Salada de grão-de-bico, cebola, feijão verde, salsa e batata cozida	Macarronete de soja grossa, alho francês, cenoura, curgete e pimentos 1;6;8V;10V;11V	Arroz de lentilhas, brócolos e cogumelos 12V
Legumes/Saladas	Salada de alface, cenoura e beterraba	Salada de alface, tomate e couve roxa	Salada de alface, pepino e tomate	Alho francês, ervilhas e brócolos cozidos	Salada de alface, tomate e cenoura ralada
LUNCH2GO	Baguete de trigo com barrinhas de pescada panada, tomate, cenoura e molho de iogurte 1;4;7;2V;3V;5V;6V;8V;9V;10V;11V;13V;14V	Picadinho de carne de vaca com nachos (tortilha de trigo) 1;6V;10V	Sanduiche crocante de bacalhau (filetes no forno, chapata, rúcula e tomate) 1; 4;2V;3V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12V;13V;14V	Wrap de húmus com legumes (tortilha de trigo, pasta de grão-de-bico, couve roxa e cenoura) 1;6V;10V	Quiche de legumes (massa folhada, ovo, cenoura, curgete, espinafres, milho) 1;3;4;6;7;12V
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Pudim de baunilha 7;12 ou fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	9 Creme de alho francês e ervilhas 7V;12V	10 Caldo verde 1;6;3V;7V;9V;12V	11 Creme de curgete 7V;12V	12 Sopa de espinafres 7V;12V	13 Sopa de couve-flôr 7V;12V
Mediterraneo	Hambúrguer de vaca no forno com esparguete cozido 1;6;12;10V	Salada de pescada com batata, cenoura, ervilhas e ovo 3;4;2V;14V	Feijoada de frango (frango, couve lombarda, cenoura, feijão vermelho) e arroz branco	Abrótea estufada com alecrim e tomilho e batata cozida 4;2V;14V	Febras estufadas com massa espiral 1;6V;10V
Vegetariano	Soja granulada em molho de tomate com cenoura e esparguete 1;6;8V;10V;11V	Ervilhas estufadas com cebola, feijão verde e batata	Feijão vermelho estufado com couve lombarda e cenoura e arroz	Salada de feijão frade cozidos com cebola e batata cozida	Rancho (grão-de-bico, curgete, cenoura e massa espiral) 1;6V;10V
Legumes/Saladas	Salada de cenoura, tomate e rúcula	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Salada de couve-roxa, pepino e beterraba	Feijão verde salteado	Salada de alface, tomate e cenoura
LUNCH2GO	Fritata de legumes (curgete, cenoura, cogumelos, ovo) com massa esparguete 1;3;6V;10V;12V	Lascas de pescada em pão de centeio (alface e tomate) 1;4;3V;6V;7V;8V;10V;11V;13V	Baguete com frango desfiado com molho de iogurte e alface ripada 1;7;10V;11V;12V	Salada russa (abrótea, ovo, batata, ervilhas, brócolos, cenoura, azeitonas) com azeite aromático 3;4;12;1V;10V	Febras em bolo do caco (pão) com alface e tomate 1;7;3V;8V;11V
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Gelatina de origem vegetal 1V;3V;6V;7V;8V;12V ou fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	16 Creme de curgete 7V;12V	17 Sopa de brócolos 7V;12V	18 Sopa de grão-de-bico e couve coração 7V;12V	19 Sopa de nabiças 7V;12V	20 Creme de cenoura 7V;12V
Mediterraneo	Lasanha de atum 1;3;4;7;2V;6V;10V;14V	Chilli de carne de vaca e arroz branco	Lombinhos de pescada no forno com alecrim e batata 4;2V;14V	Cozido de carnes (frango e porco) à portuguesa e massa lacinhos 1;6V;10V	Caldeirada de peixe (pescada, raia e cação) com coentros 4;2V;14V
Vegetariano	Lasanha de favas e espinafres 1;3;6V;10V	Chilli de feijão vermelho com legumes e cogumelos e arroz branco 12V	Estufado de seitan com cenoura, couve-flôr e batata 1;6	Feijão catarino estufado com milho, cogumelos e massa lacinhos 1;6V;10V;12V	Caldeirada de grão-de-bico (batata, tomate, curgete, pimento verde/vermelho)
Legumes/Saladas	Salada de alface, beterraba e tomate	Salada de cenoura, tomate e couve roxa	Salada de alface, tomate, couve roxa	Couve e cenoura cozida à Portuguesa	Salada de alface, tomate e beterraba
LUNCH2GO	Bowl de atum (arroz branco, favas, alface, cenoura) 4	Burrito de bolonhesa (tortilha de trigo, bolonhesa de vaca e soja, alface, tomate e cenoura) 1;6;10V	Quiche de pescada com misto de legumes 1;3;4;6;7;12V	Saladinha de frango com massa lacinhos e misto de legumes 1;6V;10V	Taça de pescada com feijão-frade (tomate e azeitonas) 4;12
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Pudim de baunilha 7;12 ou fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	23 Sopa de alface 7V;12V	24 Sopa de brócolos 7V;12V	25 Creme de alho francês e abóbora 7V;12V	26 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V	27 Sopa juliana 7V;12V
Mediterraneo	Ovos mexidos com cogumelos e salsa com arroz de ervilhas 3;12V	Salmão no forno com cebolinho e batata cozida 4;1V;2V;10V;12V;14V	Massa macarronete de carne de porco, cenoura e grão-de-bico 1;6V;10V	Corvina gratinada com ervas de Provence e arroz branco 1;3;4;7;2V;14V	Frango estufado de tomatada com cenoura e esparguete 1;6V;10V
Vegetariano	Strogonoff de tofu com cogumelos e arroz de ervilhas 6;7;1V;12V	Empadão de lentilhas 7V;12V	Legumes no forno (grão-de-bico, massa macarronete, espinafres, cenoura) 1;6V;10V	Hambúrguer de cogumelos à base de tofu, no forno com cebolada e arroz branco 1;6;3V;5V;7V;8V;9V;10V;11V	Ervilhas guisadas com massa esparguete, cenoura e couve-flôr 1;6V;10V
Legumes/Saladas	Salada de alface, cenoura e tomate	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Salada de tomate, alface e beterraba	Salteado verde (grêlos, brócolos e ervilhas)	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba
LUNCH2GO	Baguete com ovo mexido e palitos de cenoura 1;3;10V;11V	Bowl de quinoa e salmão lascado com brócolos e cenoura baby 4	Salada com cubinhos de porco com massa penne, cenoura e espinafres 1;6V;10V	Salada Oceânica (lascas de corvina com massa espiral e legumes frescos) 1;4;6V;10V	Pão chapata com frango desfiado e legumes assados 1;6V;7V;8V;10V;11V
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Gelatina de origem vegetal 1V;3V;6V;7V;8V;12V ou fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	30 Creme de curgete 7V;12V				
Mediterraneo	Salada de atum e ovo com batata e macedónia de legumes 3;4				
Vegetariano	Saladinha de favas com batata, cenoura, feijão verde e milho				
Legumes/Saladas	Brócolos e feijão verde salteados				
LUNCH2GO	Wrap (tortilha de trigo) de atum, ovo, alface e tomate e molho de iogurte 1;3;4;7;6V;10V;12V				
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)				
LANCHE	Bola de mistura com queijo flamengo e iogurte líquido de aromas 1;3;7;1V;6V;8V;11V	Pão de sementes com creme vegetal de barrar e 1 pacote de leite simples 1;6;7;3V;8V;10V;11V;12V	Bola de mistura com manteiga de amendoim 100% e iogurte sólido de aromas 1;5;7;6V	D.I. de tostas de milho, leite simples e 1 peça de fruta 6;7;1V;3V;8V	Pão de sementes com queijo fundido e 1 iogurte sólido de aromas 1;6;7;3V;8V;10V;11V;12V

NOTA: A refeição será composta também por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

ALÉRGENIOS - Lista de alergénios de acordo com Regulamento n.º 1169/2011:
1-Cereais que contém glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos *V pode conter VESTÍGIOS

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.