

Semana de 9 a 13 março de 2026

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Legumes		174
	<i>Prato</i>	Filetes salmão c/ puré de batata e legumes salteados	Peixe, leite	682
	<i>Dieta</i>	Filetes salmão simples c/ puré de batata e legumes cozidos	Peixe, Leite	621
	<i>Veget.</i>	Salada de ovo cozido, feijão frade, batata e cenoura	Ovo	633
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época		98
	<i>Pão</i>	Bola de mistura	Glúten	121
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Crema de abóbora		317
	<i>Prato</i>	Carne porco estufada c/ macarronete e brócolos cozidos	Gluten	845
	<i>Dieta</i>	Bife de frango grelhado c/ macarronete e brócolos cozidos	Glúten	742
	<i>Veget.</i>	Tofu estufado com macarronete	Soja, Gluten	407
	<i>Sobremesa</i>	iogurte	leite	89
	<i>Pão</i>	Bola de mistura	Glúten	121
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Espinafres		232
	<i>Prato</i>	Arroz de tentáculos e couve bruxelas	Moluscos	845
	<i>Dieta</i>	Filetes de Pescada estufado simples c/ batata e couve bruxelas	Peixe	713
	<i>Veget.</i>	Mistura de vegetais estufados com macarronete e brócolos	Glúten	386
	<i>Sobremesa</i>	Arroz doce	leite	134
	<i>Pão</i>	Bola de mistura	Glúten	121
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Lombardo		225
	<i>Prato</i>	Chilli com arroz branco e brócolos cozidos	Gluten, Soja, Sulfitos	938
	<i>Dieta</i>	Carne picada simples c/ arroz branco e brócolos cozidos	Gluten, Soja, Sulfitos	793
	<i>Veget.</i>	Arroz de ervilhas e cogumelos, com salada mista	Sulfitos, Aipo	541
	<i>Sobremesa</i>	Gelado	Leite	148
	<i>Pão</i>	Bola de mistura	Glúten	121
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Crema de cenoura com nabijas		284
	<i>Prato</i>	Pescada à brás com salada	Glúten, ovo, peixe	854
	<i>Dieta</i>	Pescada cozida com batata e couve bruxelas	Peixe	625
	<i>Veget.</i>	Courgette estufada com vegetais e arroz de feijão	Sulfitos, Aipo	524
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época		98
	<i>Pão</i>	Bola de mistura	Glúten	121

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Aas dietas terão que ser marcadas com antecedência (até às 15 horas do dia anterior)

A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos