

*Semana de 13 a 17 abril de 2026*

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Juliana		171
	<i>Prato</i>	Frango no forno com batata corada e salada		807
	<i>Dieta</i>	Frango grelhado com esparguete e salada	Glúten	712
	<i>Veget.</i>	Feijoada de legumes com soja aos cubos	<b>Sulfitos, soja</b>	496
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época		98
	<i>Pão</i>	<b>Bola de mistura</b>	Glúten	121
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Alho-francês		170
	<i>Prato</i>	Arroz de peixe	Peixe	742
	<i>Dieta</i>	Pescada estufada com batatinha e legumes cozidos	Peixe	624
	<i>Veget.</i>	Salteado de grão com <b>cogumelos</b> , cenoura, <b>espiral</b> e salada	Glúten, Soja, Aipo, Mostarda, Sulfitos	496
	<i>Sobremesa</i>	Arroz doce	Leite	134
	<i>Pão</i>	<b>Bola de mistura</b>	Glúten	121
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Alface		167
	<i>Prato</i>	Bife de frango com cogumelos c/ macarronete e salada	<b>Glúten</b>	875
	<i>Dieta</i>	Bife de frango grelhado c/ macarronete e salada mista	<b>Glúten</b>	742
	<i>Veget.</i>	Estufadinho de legumes com <b>cuscus</b> e salada tomate e pepino	Glúten, Soja, Mostarda	766
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época		98
	<i>Pão</i>	<b>Bola de mistura</b>	Glúten	121
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Espinafres		232
	<i>Prato</i>	Filetes de salmão com puré de batata e legumes	<b>Glúten, leite</b>	845
	<i>Dieta</i>	Filetes de salmão simples com puré de batata e legumes	<b>Glúten,leite</b>	742
	<i>Veget.</i>	Favas guisadas com batatinha aos cubos e salada	Glúten	766
	<i>Sobremesa</i>	Iogurte	Leite	89
	<i>Pão</i>	<b>Bola de mistura</b>	<b>Glúten</b>	121
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Lombardo		152
	<i>Prato</i>	Grelhada mista com arroz à primavera e salada		845
	<i>Dieta</i>	Febras grelhadas com arroz à primavera e salada		736
	<i>Veget.</i>	<b>Tofu estufado com macarronete</b>	<b>Soja, Glúten</b>	407
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época		98
	<i>Pão</i>	<b>Bola de mistura</b>	Glúten	121

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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- Tremeços, 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**