

Semana de 27 a 30 abril e 1 maio de 2026

| DIA | PRATO | EMENTA | ALERGÉNEOS | Kcal |
|----------|-----------|---|------------------------|------|
| 2ª FEIRA | Sopa | Legumes | | 174 |
| | Prato | Frango corado com esparguete e legumes cozidos | Glúten, Soja, Mostarda | 712 |
| | Dieta | Frango corado simples com esparguete e legumes cozidos | Glúten, Soja, Mostarda | 667 |
| | Veget. | Lentilhas e feijão verde estufado, com arroz e salada mista | | 119 |
| | Sobremesa | Fruta da época | | 98 |
| | Pão | Bola de mistura | Glúten | 121 |
| 3ª FEIRA | Sopa | Hortaliça | | 174 |
| | Prato | Arroz de tentáculos e salada | Moluscos | 845 |
| | Dieta | Filetes de Pescada estufado simples c/ batata e salada | Peixe | 713 |
| | Veget. | Rissóis de tofu com arroz de cenoura | Glúten, Soja, Sulfitos | 826 |
| | Sobremesa | Gelado | Leite | 148 |
| | Pão | Bola de mistura | Glúten | 121 |
| 4ª FEIRA | Sopa | Creme de cenoura com espinafres | | 169 |
| | Prato | Ranchinho (frango e pá porco) | Glúten, soja, sulfitos | 945 |
| | Dieta | Peru estufado com arroz e legumes cozidos | | 843 |
| | Veget. | Massinha de favas com cogumelos e salada mista | Sulfitos, Aipo, Glúten | 597 |
| | Sobremesa | Fruta da época | | 98 |
| | Pão | Bola de mistura | Glúten | 121 |
| 5ª FEIRA | Sopa | Lombardo | | 225 |
| | Prato | Saladinha russa de atum | Peixe | 670 |
| | Dieta | Filetes de peixe grelhado com batata e salada mista | Peixe | 723 |
| | Veget. | Mistura de vegetais estufados com macarronete e brócolos | Glúten | 386 |
| | Sobremesa | Pudim Flan | Leite | 140 |
| | Pão | Bola de mistura | Glúten | 121 |
| 6ª FEIRA | Sopa | | | |
| | Prato | | | |
| | Dieta | Feriado | | |
| | Veget. | | | |
| | Sobremesa | | | |
| | Pão | | | |

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- 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