

Semana de 12 a 16 outubro de 2026

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