

Semana de 19 a 23 outubro de 2026

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Legumes		174
	Prato	Bifinhos de porco c/ cogumelos, massa e salada mista	Sulfitos, aipo, glúten	629
	Dieta	Escalopes de frango c/ massa e salada mista	Glúten	643
	Veget.	Crepes de legumes com arroz ervilhas	Glúten, soja, sementes de sésamo	582
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
3ª FEIRA	Sopa	Vegetais	Aipo	170
	Prato	Empadão de atum (puré batata) c/ couve bruxelas	Peixe, leite	642
	Dieta	Filetes pescada grelhados c/ batata e couve bruxelas	Peixe	758
	Veget.	Favas guisadas c/ massa espiral e salada tomate e pepino	Glúten	586
	Sobremesa	Gelatina		115
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
4ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos		172
	Prato	Carne de vitela estufada com esparguete e salada mista	Glúten	894
	Dieta	Peru no forno simples c/ esparguete e salada tomate e pepino	Glúten	747
	Veget.	Estufado de legumes com lentilhas, massa e salada	Glúten	980
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
5ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com espinafres		169
	Prato	Bacalhau com natas e salada tomate e pepino	Glúten, Peixe, leite	685
	Dieta	Filetes salmão no forno simples com batata, brócolos e cenoura	Peixe	523
	Veget.	Chill vegetariano com arroz e brócolos	Soja	896
	Sobremesa	Bolo de iogurte	Leite, Ovo, Glúten	274
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
6ª FEIRA	Sopa	Feijão com couve		155
	Prato	Frango de caril com arroz branco e salada mista	Caril	1101
	Dieta	Frango estufado simples c/ arroz e salada mista		812
	Veget.	Jardineira de soja	Soja	745
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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