



16 de Outubro
Dia Mundial da Alimentação

**SEGUNDA – FEIRA****12-10-2026**

SOPA	Batata-doce e Ervilhas
PRATO	Filete de Cavala em Molho de Tomate com Massa Primavera ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido, Macedónia, Batata e Milho-doce ³
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**13-10-2026**

SOPA	Caldo-verde ⁶
PRATO	Feijoada de Frango (couve-repolho e cenoura) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana (couve-repolho e cenoura) com Arroz
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**14-10-2026**

SOPA	Cenoura e Espinafres
PRATO	Esparguete de Paloco, Beterraba e Cenoura RIPADA ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Esparguete com Salteado de Brócolos, Cogumelos e Grão-de-bico ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**15-10-2026**

SOPA	Crema de Brócolos
PRATO	Lasanha de Carne de Bovino e Pepino ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana (soja e cogumelos) ^{1,3,7}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA**16-10-2026**

SOPA	Agrião e Couve-flor
PRATO	Arroz de Salmão com Milho-doce, Salada de Alface, Maçã e Tomate ^{4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de Milho-doce ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



**SEGUNDA – FEIRA****19-10-2026**

SOPA	Creme de Curgete
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**20-10-2026**

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Batatinha corada e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (ovo, batata, pimentos, brócolos e cebola) ³
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**21-10-2026**

SOPA	Acelgas
PRATO	Strogonoff de Frango com Arroz Primavera (cenoura e milho-doce) ^{6,7}
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Arroz Primavera ⁷
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**22-10-2026**

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Massa de Atum, Tomate e Pepino ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Massa Cotovelinhos ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**23-10-2026**

SOPA	Couve-lombarda
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-branco (macedónia) com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



**SEGUNDA – FEIRA****26-10-2026**

SOPA	Alho-francês
PRATO	Barrinhas de Pescada, Arroz de cenoura e Brócolos ^{2,3,4,7,14}
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Lentilhas, Brócolos e Pimentos ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**27-10-2026**

SOPA	Espinafres
PRATO	Picado de Porco com Cogumelos, Massa e Alface ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana (soja e cogumelos) ^{3,6,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**28-10-2026**

SOPA	Couve-repolho e Feijão-manteiga
PRATO	Omelete Simples no forno com Arroz de Ervilhas e Cenoura ^{3,7}
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno com Arroz de Ervilhas e Cenoura ^{3,7}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**29-10-2026**

SOPA	Crema de Abóbora
PRATO	Frango Assado, Massa, Pepino e Tomate ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Massa ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**30-10-2026**

SOPA	Batata-doce e Acelgas
PRATO	Filete de Pescada no forno com Arroz de Tomate e Milho-doce ^{4,12}
VEGETARIANO	Estufado de Feijão-encarnado com Arroz de Tomate e Milho-doce ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

