



SEGUNDA – FEIRA		29-09-2025
SOPA	Acelgas	
PRATO	Omelete de Chouriço no forno, Arroz branco, Alface e Pepino ^{3,6,7,12}	
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Arroz branco, Alface e Pepino ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		30-09-2025
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
PRATO	Frango Assado, Massa e Cenoura ^{BABY 1,3,12}	
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Esparguete ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		01-10-2025
SOPA	Abóbora e Grão-de-bico	
PRATO	Filete de Pescada com Limão, Arroz de cenoura, Alface e Tomate ^{4,12}	
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de cenoura ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		02-10-2025
SOPA	Curgete e Couve-flor	
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		03-10-2025
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Filete de Cavala no forno, Batatinha corada e Brócolos ^{4,12}	
VEGETARIANO	Salada de Feijão-frade, Pimentos, Cenoura, Brócolos e Batata 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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.