

EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA – FEIRA

05-01-2026

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{6,12}
VEGETARIANO	Almôndegas de Soja Estufadas com Arroz de cenoura ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA

06-01-2026

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Massa de Atum e Brócolos ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa com Grão-de-bico, Cogumelos e Brócolos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA

07-01-2026

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

QUINTA – FEIRA

08-01-2026

SOPA	Espinafres
PRATO	Fogonero à Gomes Sá, Alface e Tomate ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (ovo, batata, cenoura, milho-doce e pimentos) ³
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

09-01-2026

SOPA	Canja ^{1,3,12}
PRATO	Frango Assado, Massa, Pepino e Beterraba ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Esparguete ^{1,3,12}
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 rija, 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 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

