

EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA – FEIRA

28-09-2026

SOPA	Caldo-verde ⁶
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

29-09-2026

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz de tomate e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz de tomate ^{3,7}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA

30-09-2026

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Frango Assado, Massa e Beterraba ^{RIPADA 1,3,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Couscous ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

01-10-2026

SOPA	Abóbora e Couve-repolho
PRATO	Salada Russa de Atum ^{3,4}
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido, Milho-doce e Pimentos ³
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

02-10-2026

SOPA	Cevadinha
PRATO	Feijoada de Porco (couve-repolho e cenoura) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz
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.

