

SEGUNDA – FEIRA

21-09-2026

SOPA	Acelgas
PRATO	Filete de Cavala de Cebolada, Batata corada, Alface e Tomate ^{4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana (cogumelos, cenoura, pimentos e soja) ^{3,6}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA

22-09-2026

SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Massa de Frango e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Massa Espirais e Feijão-verde ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA

23-09-2026

SOPA	Abóbora e Feijão-encarnado
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Grão-de-bico com Arroz de cenoura ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

24-09-2026

SOPA	Couve-lombarda
PRATO	Strogonoff de Porco, Massa e Brócolos ^{1,3,7}
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Massa e Brócolos ^{1,3,7}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

25-09-2026

SOPA	Cenoura e Pimpinela
PRATO	Omelete de chouriço no forno, Arroz branco e Pepino ^{3,6,7,12}
VEGETARIANO	Omelete simples no forno, Arroz branco e Pepino ^{3,7,12}
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, 13Tremçoço, 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.