

## SEGUNDA - FEIRA

09-03-2026

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Massa com Filete de Cavala em Molho de Tomate e Alface <sup>1,3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## TERÇA - FEIRA

10-03-2026

SOPA	Espinafres e Couve-flor
PRATO	Chili de Bovino com Feijão-preto e Milho-doce com Arroz <sup>6,12</sup>
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## QUARTA - FEIRA

11-03-2026

SOPA	Cenoura e Pimpinela
PRATO	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata), Alface e Tomate <sup>3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Salada de Grão-de-bico, Ovo, Batata, Cenoura e Pimentos <sup>3</sup>
SOBREMESA	Fruta

## QUINTA - FEIRA

12-03-2026

SOPA	Batata-doce e Ervilhas
PRATO	Strogonoff de Porco com Cogumelos, Massa e Brócolos <sup>1,3,7,12</sup>
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas com Cogumelos e Massa <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

## SEXTA - FEIRA

13-03-2026

SOPA	Curgete
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura e Pepino <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas e Arroz de cenoura <sup>3,12</sup>
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, 13Tremoço, 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 a responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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