

EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA - FEIRA

16-03-2026

SOPA	Couve-Lombarda
PRATO	Lasanha de Carne (Bovino), Alface e Beterraba ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Lentilhas) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA - FEIRA

17-03-2026

SOPA	Creme de Feijão-verde
PRATO	Salada Russa de Atum ^{3,4}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana (Soja) ^{1,6,7,10}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA - FEIRA

18-03-2026

SOPA	Abóbora e Acelgas
PRATO	Pá de Porco Assada com Laranja, Arroz de cenoura e Brócolos ¹²
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples, Arroz de cenoura e Brócolos ³
SOBREMESA	Fruta

QUINTA - FEIRA

19-03-2026

SOPA	Alho-francês e Grão-de-bico
PRATO	Farfalle com Queijo, Fiambre e Cogumelos, Alface e Tomate ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Farfalle Gratinado com Feijão-branco, Pimentos e Cogumelos ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA - FEIRA

20-03-2026

SOPA	Canja ^{1,3,12}
PRATO	Arroz de Frango e Feijão-verde ¹²
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Couve-Repolho e Arroz Primavera 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, 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 o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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

