

# EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA – FEIRA		16-03-2026
SOPA	Couve-Lombarda	
PRATO	Lasanha de Carne (Bovino), Alface e Beterraba <sup>1,3,6,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Lentilhas) e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		17-03-2026
SOPA	Creme de Feijão-verde	
PRATO	Salada Russa de Atum <sup>3,4</sup>	
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana (Soja) <sup>1,6,7,10</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		18-03-2026
SOPA	Abóbora e Acelgas	
PRATO	Pá de Porco Assada com Laranja, Arroz de cenoura e Brócolos <sup>12</sup>	
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples, Arroz de cenoura e Brócolos <sup>3</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		19-03-2026
SOPA	Alho-francês e Grão-de-bico	
PRATO	Farfalle com Queijo, Fiambre e Cogumelos, Alface e Tomate <sup>1,3,6,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Farfalle Gratinado com Feijão-branco, Pimentos e Cogumelos <sup>1,3,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		20-03-2026
SOPA	Canja <sup>1,3,12</sup>	
PRATO	Arroz de Frango e Feijão-verde <sup>12</sup>	
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Couve-Repolho e Arroz Primavera <sup>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, 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.

