

SEGUNDA – FEIRA

23-03-2026

SOPA	Curgete e Batata-doce
PRATO	Arroz de Filete de Paloco com Salsa, Alface e Tomate ^{4,12}
VEGETARIANO	Estufado de Feijão-encarnado com Pimentos, Cenoura e Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA

24-03-2026

SOPA	Cenoura e Feijão-encarnado
PRATO	Frango Assado, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana (Grão-de-bico, Macarrão e Macedónia) ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA

25-03-2026

SOPA	Lentilhas
PRATO	Omelete de Chouriço no forno, Arroz de cenoura e Pepino ^{3,6,7,12}
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Arroz de cenoura e Pepino ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

26-03-2026

SOPA	Caldo-Verde ⁶
PRATO	Picado de Porco com Cogumelos, Massa e Brócolos
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Brócolos, Cogumelos e Feijão-frade ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

27-03-2026

SOPA	Abóbora e Agrião
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz de tomate e Alface ^{1,2,3,4,6,7,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de tomate ^{1,3}
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.