

# EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA – FEIRA		26-01-2026
SOPA	Creme de Abóbora	
PRATO	Massa com Filete de Cavala em Molho de Tomate e Alface	1,3,4,12
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana	1,3,12
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		27-01-2026
SOPA	Espinafres e Couve-flor	
PRATO	Chili de Bovino com Feijão-preto e Milho-doce com Arroz	6,12
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz	12
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		28-01-2026
SOPA	Cenoura e Pimpinela	
PRATO	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata), Alface e Tomate	3,4,12
VEGETARIANO	Salada de Grão-de-bico, Ovo, Batata, Cenoura e Pimentos	3
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		29-01-2026
SOPA	Batata-doce e Ervilhas	
PRATO	Strogonoff de Porco com Cogumelos, Massa e Brócolos	1,3,7,12
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas com Cogumelos e Massa	1,3,12
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		30-01-2026
SOPA	Curgete	
PRATO	Filete de Fogaño no forno, Arroz de cenoura e Pepino	4,12
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas e Arroz de cenoura	3,12
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, 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.

