

# EMENTA ALMOÇO



<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>18-05-2026</b>
SOPA	Cenoura e Agrião	
PRATO	Chili de Bovino com Feijão-preto e Milho-doce com Arroz <sup>6</sup>	
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto, Cogumelos e Milho-doce com Arroz <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>19-05-2026</b>
SOPA	Couve-Lombarda	
PRATO	Salada Russa de Atum <sup>3,4</sup>	
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido e Grão-de-bico <sup>3</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>20-05-2026</b>
SOPA	Caldo-Verde <sup>6</sup>	
PRATO	Picado de Porco, Massa, Alface e Tomate <sup>1,3,12</sup>	
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana (lentilhas, curgete e cenoura) <sup>1,3</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>21-05-2026</b>
SOPA	Grão-de-bico e Abóbora	
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz de cenoura e Feijão-verde <sup>1,2,3,4,6,7,12,14</sup>	
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de cenoura <sup>1,3</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>22-05-2026</b>
SOPA	Couve-flor e Curgete	
PRATO	Massa de Peru, Alface e Pepino <sup>1,3,12</sup>	
VEGETARIANO	Massa com Estufado de Soja, Pimentos e Cogumelos <sup>1,3,6,12</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.

