

SEGUNDA – FEIRA

12-10-2026

SOPA	Creme de Alho-francês
PRATO	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA

13-10-2026

SOPA	Abóbora e Agrião
PRATO	Lasanha de Atum, Alface e Tomate ^{1,3,4,7,12}
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana (soja) ^{1,3,6,7}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA

14-10-2026

SOPA	Caldo-verde ⁶
PRATO	Picado de Porco com Cogumelos, Arroz de cenoura e Pepino ¹²
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz de cenoura ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

15-10-2026

SOPA	Grão-de-bico e Acelgas
PRATO	Filete de Fogonero de Cebolada, Batata corada e Feijão-verde ^{4,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Pimentos e Puré-de-batata ^{3,6}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

16-10-2026

SOPA	Canja ^{1,3}
PRATO	Caril de Frango (Coto), Massa e Cenoura ^{RIPADA 1,3,7,12}
VEGETARIANO	Caril de Feijão-manteiga com Esparguete ^{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.