

# EMENTA ALMOÇO



<b>SEGUNDA - FEIRA</b>		<b>13-04-2026</b>
SOPA	Creme de Ervilhas	
PRATO	Hambúrguer com massa e brócolos	
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Cogumelos, Ervilhas e Pimentos <sup>1,3</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA - FEIRA</b>		<b>14-04-2026</b>
SOPA	Abóbora e Couve-repolho	
PRATO	Arroz de atum com pepino e beterraba	
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja no forno, Arroz de cenoura e Brócolos <sup>6</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA - FEIRA</b>		<b>15-04-2026</b>
SOPA	Espinafres	
PRATO	Filete de Pescada de Cebolada, Batata corada e Beterraba	
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (ovo, batata, milho-doce, curgete e cenoura) <sup>3</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA - FEIRA</b>		<b>16-04-2026</b>
SOPA	Canja <sup>1,3</sup>	
PRATO	Frango Assado, Massa, Alface e Tomate <sup>1,3,12</sup>	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Esparguete <sup>1,3</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA - FEIRA</b>		<b>17-04-2026</b>
SOPA	Alho-francês	
PRATO	Arroz com Filete de Pescada em Molho Tomate, Pepino e Milho-doce <sup>4,12</sup>	
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Arroz	
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, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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.

