

# EMENTA ALMOÇO



<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>11-05-2026</b>
SOPA	Creme de Abóbora	
PRATO	Arroz de Atum e Feijão-verde <sup>4</sup>	
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz Primavera (milho-doce e ervilhas) <sup>3</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>12-05-2026</b>
SOPA	Batata-doce e Ervilhas	
PRATO	Lasanha de Carne (bovino), Tomate e Cenoura RASPADA <sup>1,3,6,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Lasanha de Carne (soja), Tomate e Cenoura RASPADA <sup>1,3,6,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>13-05-2026</b>
SOPA	Acelgas e Nabo	
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz branco e Feijão-verde <sup>4</sup>	
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Pimentos e Cenoura com Arroz branco <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>14-05-2026</b>
SOPA	Cenoura e Alho-francês	
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia <sup>1,3,6</sup>	
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia <sup>1,3</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>15-05-2026</b>
SOPA	Lentilhas	
PRATO	Panados de pescada com arroz de cenoura e alface	
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Lentilhas, Cenoura e Couve-repolho <sup>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, 13Tremoço, 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.

