

# EMENTA ALMOÇO



| SEGUNDA – FEIRA |                                                              | 12-10-2026                    |
|-----------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| SOPA            | Creme de Alho-francês                                        |                               |
| PRATO           | Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz        | <sup>6,12</sup>               |
| VEGETARIANO     | Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz                 | <sup>6,12</sup>               |
| SOBREMESA       | Fruta                                                        |                               |
| TERÇA – FEIRA   |                                                              | 13-10-2026                    |
| SOPA            | Abóbora e Agrião                                             |                               |
| PRATO           | Massa de Atum, Alface e Tomate                               |                               |
| VEGETARIANO     | Lasanha à Vegetariana (soja)                                 | <sup>1,3,6,7</sup> e Brócolos |
| SOBREMESA       | Fruta                                                        |                               |
| QUARTA – FEIRA  |                                                              | 14-10-2026                    |
| SOPA            | Caldo-verde                                                  | <sup>6</sup>                  |
| PRATO           | Picado de Porco com Cogumelos, Arroz de cenoura e Pepino     | <sup>12</sup>                 |
| VEGETARIANO     | Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz de cenoura              | <sup>3,12</sup>               |
| SOBREMESA       | Fruta                                                        |                               |
| QUINTA – FEIRA  |                                                              | 15-10-2026                    |
| SOPA            | Grão-de-bico e Acelgas                                       |                               |
| PRATO           | Filete de Fogonero de Cebolada, Batata corada e Feijão-verde | <sup>4,12</sup>               |
| VEGETARIANO     | Grão-de-bico Estufado com Pimentos e Puré-de-batata          | <sup>3,6</sup>                |
| SOBREMESA       | Fruta                                                        |                               |
| SEXTA – FEIRA   |                                                              | 16-10-2026                    |
| SOPA            | Canja                                                        | <sup>1,3</sup>                |
| PRATO           | Caril de Frango (Coto), Massa e Cenoura                      | RIPADA <sup>1,3,7,12</sup>    |
| VEGETARIANO     | Caril de Feijão-manteiga com Esparguete                      | <sup>1,3</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, 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.

