

Semana de 03 a 09 de novembro de 2025

Poderá conter os seguintes alérgenos:

2ª FEIRA	SOPA	Abóbora com massinhas	1
	PRATO	Almondegas com molho de tomate puré de batata e salada mista	1,3,12
	DIETA	Almondegas com molho de tomate puré de batata e salada mista	1,3,12
	VEGETARIANO	Puré com tofu gratinado	1,3
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Pescada cozida com batata, ovo e grão	1,3,4
3ª FEIRA	SOPA	Nabiças	
	PRATO	Pasteis de Bacalhau com arroz de ervilha e salada mista	1,3,6,10
	DIETA	Pescada grelhada com arroz ervilha e salada mista	1,3,4
	VEGETARIANO	Empadão de legumes variados (courgette, cogumelos e cenoura)	1,3
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Empadão de Carne	12
4ª FEIRA	SOPA	Alho francês	
	PRATO	Frango à Brás e salada mista	3,12
	DIETA	Peito de frango grelhado com batata cozida e salada mista	12
	VEGETARIANO	Tortilha de legumes com salada mista	3,7
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Arroz de bacalhau e espinafres	4
5ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Tentáculos de pota no forno com batata e grelos	14
	DIETA	Filete de Abalote com batata e grelos salteados	4
	VEGETARIANO	Caldeirada de tofu	1,6
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Costeleta de porco de cebolada c/ arroz branco	1,3
6ª FEIRA	SOPA	Crema de legumes	
	PRATO	Bifinhos com cogumelos e esparguete e salada mista	1,12
	DIETA	Bife de peru grelhado com esparguete e salada mista	1,12
	VEGETARIANO	Esparguete de soja e salada mista	1,6
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Abrótea no forno com batata e abóbora	4
SABADO	SOPA	Caldo verde	
	PRATO	Grelhada (entrecosto, febras e salsicha) com arroz cenoura	12
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	12
	JANTAR	Peixe granadeiro assado com molho de tomate e batata	4
	DIETA	Peixe granadeiro assado com molho de tomate e batata	4
	SOBREMESA	Fruta	
DOMINGO	SOPA	Agrião	
	PRATO	Perna de peru no forno com batata e brócolos	12
	DIETA	Perna de peru no forno com batata e brócolos	12
	JANTAR	Massada de atum gratinada	4
	DIETA	Massada de atum simples	4
	SOBREMESA	Fruta	

A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alérgenos distintos aqui representados.

A sua refeição pode conter as seguintes substâncias/produtos e seus derivados potenciais causadores de alergia ou intolerância alimentar:
1 - Cereais que contêm glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixes; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos de casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes

A Técnica:
Eugénia Assis