



Ementa Semanal

(semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026)

	Sopa	Prato	Dieta	Salada	Sobremesa	Lanches
Segunda-feira	Creme de Legumes	Ovos mexidos com salsichas e arroz (3)	Hamburguer grelhados com salada	Alface e cenoura	Fruta	Pão com queijo e sumo (1,7)
Terça-feira	Agrião	Massada de peixe (1,4)	Peixe cozido com legumes (4)	Alface e cenoura	Fruta	Scones e leite (1, 3, 7)
Quarta-Feira	Alho Francês	Arroz à valenciana	Frango cozido com legumes e salada	Alface e cenoura	Fruta	Pão com fiambre e iogurte (1,6,7)
Quinta-feira	Sopa de Feijão	Salada de Pescada (4)	Pescada cozida com legumes (4)	Alface, cenoura e coouve salteada	Fruta	Pão com manteiga ou marmelada e leite (1,7)
Sexta-feira	Couve Flor	Macarrão com natas (1,7)	Bife grelhado com salada	Alface e cenoura	Fruta	Cereais (1,7)

Lista de alérgenos: 1º CEREAIS (que contém glúten); 2º CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3º OVOS e produtos à base de ovos; 4º PEIXES e produtos à base de peixe; 5º AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6º SOJA e produtos à base de soja; 7º LEITE e produtos à base de leite; 8º FRUTOS DE CASCA RIJA; 9º AÍPO e produtos à base de aipo; 10º MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11º SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo; 12º DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); 13º TREMOÇO e produtos à base de tremço; 14º MOLUSCOS e produtos à base de moluscos.

A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO