



Ementa Semanal

(Semana de 21 a 25 de setembro de 2026)

	Sopa	Prato	Dieta	Salada	Sobremesa	Lanches
Segunda-feira	Creme de Legumes	Bacalhau à Brás (4)	Peixe cozido com legumes (4)	Alface e cenoura	Fruta	Pão com manteiga e leite com chocolate (1,7)
Terça-feira	Caldo Verde	Carne assada com esparguete (1)	Hamburguer Grelhado com salada	Alface e cenoura	Fruta	Pão com queijo e sumo (1,7)
Quarta-Feira	Nabiças	Peixe estufado com batatas (4)	Pescada cozida com legumes (4)	Alface e cenoura	Pudim	Pão com fiambre e iogurte solido
Quinta-feira	Agrião	Strogonoff com arroz (3)	Bifes Grelhado com salada	Alface e cenoura	Fruta	Pão com marmelada ou manteiga e leite (1, 7)
Sexta-feira	Creme de Grão	Gratinado de peixe com espirais (4)	Peixe cozido com bróculos (4)	Alface, cenoura e bróculos	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 AIPO 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