



Ementa Semanal

(Semana de 12 a 16 de outubro de 2026)

	Sopa	Prato	Dieta	Salada	Sobremesa	Lanches
Segunda-feira	Creme de Cenoura	Hamburgueres com arroz (1)	Hamburguer grelhado com salada (1)	Alface e cenoura	Fruta	Pão com fiambre e iogurte (1, 9, 12)
Terça-feira	Creme de Feijão verde	Bacalhau com natas (4)	Pescada cozida com legumes (4)	Bróculos, alface e cenoura	Fruta	Bolo e leite (1,3,7)
Quarta-Feira	Agrião	Carne assada com esparguete (1)	Frango Cozido com salada	Alface e cenoura	Fruta	Pão com queijo e sumo (1, 9)
Quinta-feira	Nabiça	Lombinhos de pescada à Zé do Pipo (1,3,4)	Peixe cozido com legumes	Alface e cenoura	Fruta	Pão com manteiga ou marmelada e leite (1,7)
Sexta-feira	Espinafres	Bifinhos estufados com arroz	Bife Grelhado com salada	Alface e cenoura	Fruta	Cereais (1,9)

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