



Ementa Semanal

(Semana de 13 a 17 de julho de 2026)

	Sopa	Prato	Dieta	Salada	Sobremesa	Lanches
Segunda-feira	Creme de Legumes	Ovos mexidos com salsichas e arroz	Bifes grelhados com salada	Alface e Cenoura	Fruta	Pão com manteiga ou marmelada e leite (1,7)
Terça-feira	Couve Flor	Salada Russa com Atum (4)	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Alface e cenoura	Fruta	Cereais (1,7)
Quarta-Feira	Sopa de Nabiças	Massinha de frango (1)	Hamburgueres grelhados com arroz e salada (1)	Alface e cenoura	Fruta	Pão com fiambre e sumo (1,6)
Quinta-feira	Juliana	Filetes no forno com arroz de cenoura (4)	Peixe cozido com batata e legumes	Alface e cenoura	Gelatina	Pão com queijo e iogurte sólido (1,7)
Sexta-feira	Creme de Cenoura	Rolo de carne com esparguete (1)	Bife grelhado com batata e 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 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 tremoço; 14º MOLUSCOS e produtos à base de moluscos.

A EMENTA PODE SOFRE ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO