Ementa Semanal

(Semana de 16 a 20 de novembro de 2026)

	Sopa	Prato	Dieta	Salada	Sobremesa	Lanches
Segunda-feira	Creme de Cenoura	Bolonhesa de Soja	Pescada cozida com legumes (4)	Alface e Cenoura	Fruta	Pão com fiambre e sumo (1 , 12)
Terça-feira	Juliana	Panadinhos com arroz (1,3)	Hamburguer grelhado com salada	Alface, cenoura e feijão verde	Fruta	Pão com manteiga e leite com chocolate (1,3,7)
Quarta-Feira	Sopa de Agrião	Tagliatelle de salmão (4)	Pescada cozida com bróculos (4)	Alface e cenoura	Gelatina	Pão com queijo e iogurte (1,7)
Quinta-feira	Nabiças	Perú estufado com puré	Bife grelhado com salada	Alface e Cenoura	Fruta	Pão com chourição ou manteiga e sumo (1,3)
Sexta-feira	Creme de Legumes	Lombinhos de pescada com arroz de tomate (4)	Peixe cozido com salada e legumes (4)	Alface, cenoura e bróculos	Fruta	Cereais (1,7)

Lista de alergénios: 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 SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO