



## Ementa Semanal

(Semana de 20 a 24 de abril de 2026)

	Sopa	Prato	Dieta	Salada	Sobremesa	Lanches
Segunda-feira	Creme de Legumes	Bolonhesa de soja (1)	Peixe cozido com legumes (4)	Alface e cenoura	Fruta	Pão com fiambre e sumo (1,7)
Terça-feira	Agrião	Perú estufado com puré (7)	Bife Grelhado com salada	Alface e cenoura	Fruta	Pão com manteiga e leite com chocolate (1,7)
Quarta-Feira	Nabiça	Arroz de atum (4)	Pescada cozida com legumes	Alface, cenoura e repolho salteado	Gelatina	Pão com queijo e iogurte (1,7)
Quinta-feira	Creme de Cenoura	Rolo de carne com espirais (1,3)	Hamburgueres grelhados com salada	Alface e cenoura	Fruta	Pão com marmelada ou manteiga e leite (1, 7)
Sexta-feira	Creme de grão	Pescada frita com arroz (4)	Peixe cozido com legumes (4)	Alface e cenoura	Fruta	Cereais (1,9)

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**