



Ementa Semanal

(Semana de 3 a 7 de agosto de 2026)

	Sopa	Prato	Dieta	Salada	Sobremesa	Lanches
Segunda-feira	Creme de Legumes	Almôndegas com esparguete (1)	Bifinhos grelhados e salada	Alface e Cenoura	Fruta	Pão com manteiga ou marmelada e iogurte (1,7)
Terça-feira	Couve Flor	Empadão de peixe com arroz (4)	Peixe cozido com legumes (4)	Alface e Cenoura	Fruta	Cereais (1,7)
Quarta-Feira	Nabiças	Macarrão com natas (1)	Hamburgueres grelhados e salada (1)	Alface e cenoura	Fruta	Pão com fiambre e iogurte (1,7)
Quinta-feira	Espinafres	Lombinhos de pescada com batata	Pescada cozida com legumes	Alface e Cenoura	Fruta	Pão com queijo e sumo
Sexta-feira	Agrião	Arroz à Valenciana	Bifinhos grelhados 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 RUJA; 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