Ementa Semanal

(Semana de 23 a 27 de novembro de 2026)

	Sopa	Prato	Dieta	Salada	Sobremesa	Lanches
Segunda-feira	Creme de Legumes	Almôndegas com esparguete (1)	Hamburgueres grelhados com salada	Alface e Cenoura	Fruta	Pão com fiambre e sumo (1,6,7)
Terça-feira	Agrião	Bacalhau com natas (4,7)	Pescada cozida com bróculos (4)	Alface, cenoura e bróculos	Fruta	Cereais (1,7)
Quarta-Feira	Juliana	Arroz de aves	Bife grelhados com salada	Alface e Cenoura	Fruta	Pão com marmelada ou manteiga e leite (1,7)
Quinta-feira	Caldo Verde	Lombinhos de pescada com batata (4)	Peixe cozido com legumes (4)	Alface e Cenoura	Fruta	Pão com queijo e iogurte (1,7)
Sexta-feira	Nabiças	Salada de frango com espirais (1)	Frango cozido com legumes	Alface e Cenoura	Fruta	Bolo e leite (1, 3, 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