



SEGUNDA – FEIRA		12-10-2026
SOPA	Creme de Ervilhas	
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz de cenoura e Alface ^{6,12}	
VEGETARIANO	Almôndegas de Soja Estufadas com Arroz de cenoura ⁶	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		13-10-2026
SOPA	Abóbora e Couve-repolho	
PRATO	Massa de Atum e Brócolos ^{1,3,4,12}	
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Cogumelos e Grão-de-bico ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		14-10-2026
SOPA	Espinafres	
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-branco (macedónia) com Arroz	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		15-10-2026
SOPA	Cevadinha	
PRATO	Paloco com Natas, Alface e Pepino ^{4,12}	
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (ovo, batata, milho-doce, pimentos e cenoura) ³	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		16-10-2026
SOPA	Canja ^{1,3}	
PRATO	Frango Assado, Massa, Tomate e Milho-doce ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Esparguete ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





SEGUNDA – FEIRA		19-10-2026
SOPA	Curgete	
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz branco e Beterraba	RIPADA ^{1,2,3,4,6,7,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês, Arroz branco e Beterraba	RIPADA ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		20-10-2026
SOPA	Batata-doce e Feijão-encarnado	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino), Alface e Tomate	^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja), Alface e Tomate	^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		21-10-2026
SOPA	Crema de Cenoura	
PRATO	Salada Russa de Atum	^{3,4}
VEGETARIANO	Salada Russa Vegetariana (ovo, macedónia e grão-de-bico)	³
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		22-10-2026
SOPA	Alho-francês	
PRATO	Massa de Frango e Brócolos	^{1,3,6}
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Brócolos, Feijão-encarnado e Pimentos	^{1,3}
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		23-10-2026
SOPA	Abóbora e Couve-flor	
PRATO	Strogonoff de Porco, Arroz de cenoura, Alface e Milho-doce	^{7,12}
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Arroz de cenoura	⁷
SOBREMESA	Fruta	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

