SEGUNDA – FEIRA	26-10-2026
SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Batata-frita, Alface e Pepino [6,12]
VEGETARIANO	Hambúrguer de Feijão-encarnado no forno com Batata-frita [6]
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA	27-10-2026
SOPA	Couve-lombarda
PRATO	Lasanha de Atum e Cenoura RIPADA [1,3,4,7,12]
VEGETARIANO	Lasanha Vegetariana (soja e cogumelos) [1,3,6,7]
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA	28-10-2026
SOPA	Canja [1,3]
PRATO	Frango Assado, Arroz de cenoura e Feijão-verde [12]
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz de cenoura
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA	29-10-2026
SOPA	Agrião
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-branco, Couve-repolho e Macedónia [1,3]
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA	30-10-2026
SOPA	Grão-de-bico e Espinafres
PRATO	Omelete de Bacon no forno, Arroz branco, Alface e Tomate [3,6,7,12]
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Arroz branco, Alface e Tomate [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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 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	02-11-2026
SOPA	Cenoura e Ervilhas
PRATO	Atum à Brás e Brócolos [4,5,6,7,12]
VEGETARIANO	Alho-francês e Azeitonas à Brás e Brócolos [5,6,7,12]
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA	03-11-2026
SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Chili de Bovino (feijão-preto, milho-doce) com Arroz [6,12]
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto, Milho-doce e Couve-repolho com Arroz
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA	04-11-2026
SOPA	Abóbora e Feijão-branco
PRATO	Massa de Salmão com Natas e Beterraba RIPADA [1,3,4,7,12]
VEGETARIANO	Massa Gratinada com Lentilhas, Cogumelos e Cenoura [1,3,7]
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA	05-11-2026
SOPA	Acelgas
PRATO	Arroz de Pato, Alface e Tomate [6,7,12]
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz branco [3]
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA	06-11-2026
SOPA	Caldo-verde [6]
PRATO	Picado de Porco com Cogumelos, Massa, Alface e Pepino [1,3,12]
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana (grão-de-bico, curgete, cenoura e pimentos) [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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.