

EMENTA PREVISTA

31 a 06 de Setembro de 2026

Normal e Dieta

	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Seg, 31	1 Cháv. de leite 1 Pão com queijo creme Sopas de Pão	<i>Sopa</i> Alho Francês <i>Prato</i> Grelhada Mista com Arroz e Salada Variada <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 logurte 1 Pão com marmelada	<i>Sopa</i> Ervilhas <i>Prato</i> Cavala cozida com batata e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da Época
Ter, 01	1 Cháv. de leite 1 Pão com manteiga Nestum	<i>Sopa</i> Courgette <i>Prato</i> Caldeirada de Raia com Couve <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite 1 Pão com Chourição	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Coxas de frango assadas com fussilli e cenoura, <i>Sobremesa</i> Salada Mista Fruta da época
Qua, 02	Papas de Aveia	<i>Sopa</i> Brócolos <i>Prato</i> Costeleta grelhada com arroz e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 logurte 6 Bolachas Maria	<i>Sopa</i> Creme de Cenoura <i>Prato</i> Sardinha Grelhada com Batata e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Qui, 03	1 cháv. de leite 1 pão torrado com manteiga Sopas de pão	<i>Sopa</i> Couve <i>Prato</i> Peixe cozido com batata e legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite 1 Pão com Queijo	<i>Sopa</i> Feijão Manteiga com Couve <i>Prato</i> Quiche de carne com couscous de legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Sex, 04	1 cháv. de leite 1 pão com fiambre Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Feijão Verde <i>Prato</i> Frango Assado no forno com Arroz de ervilhas e salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 logurte 1 Pão com Fiambre	<i>Sopa</i> Couve flor <i>Prato</i> Lulas Estufadas com Batata e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Sab, 05	1 cháv. de leite Cereais	<i>Sopa</i> Juliana <i>Prato</i> Cebolada de bife com cogumelos e arroz de cenoura <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite 1 pão com Chocolate	<i>Sopa</i> Espinafre <i>Prato</i> Filete Pescada Panado com Arroz de Ervilhas e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Dom, 06	1 cháv. de leite 1 pão com doce Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Couve coração <i>Prato</i> Feijoada <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Chávena de leite 1 Pão com fiambre	<i>Sopa</i> Alho Francês <i>Prato</i> Salmão Grelhado com Batata e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da Época

A ementa pode ser alterada sem aviso prévio.

De acordo com o Reg (EU) nº1169/2011 existem 14 alergenicos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos. Se tem alergia alimentar a algum destes 14 elementos, por favor contacte a nutricionista.

