



EMENTA PREVISTA
07 a 13 de Setembro de 2026
Normal e Dieta

	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Seg, 07	1 Cháv. de leite 1 Pão com queijo creme Sopas de Pão	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Almondegas Estufadas com Massa e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 Chávena de leite 1 Pão fiambre	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Solha no Forno com batata e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Ter, 08	1 Cháv. de leite 1 Pão com Marmelada Nestum	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Salada Russa de Atum <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 Iogurte 1 Pão torrado com Manteiga	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Costeleta Estufada com Massa e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Qua, 09	Papas de Aveia	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Coxas de Frango no Forno com Arroz de Cenoura e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 Chávena Chá Bolo	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Sardinha Grelhada com batata a murro e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Banana
Qui, 10	1 cháv. de leite 1 Pão com chocolate Sopas de pão	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Red-Fish no Forno com Batata e Legumes <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Iogurte 1 Pão torrado com Manteiga	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Cebolada de Bifes de Porco com Cogumelos com Arroz e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Sex, 11	1 cháv. de leite 1 pão com fiambre Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Pá Estufada com Massa e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 Chávena de leite 1 pão com Queijo	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Perca Grelhada com Batata e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Sab, 12	1 cháv. de leite Cereais	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Asas e Raia Grelhadas com Batata a Murro, Molho Verde e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 Chávena de leite 1 pão com chocolate	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Strogonoff de Frango com Arroz e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Dom, 13	1 cháv. de leite 1 pão com doce Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Frango de Churrasco com Arroz Primavera e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Sobremesa	1 Iogurte 1 Pão com queijo creme	<i>Sopa</i> Canja <i>Prato</i> Omelete com Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época

A ementa pode ser alterada sem aviso prévio.

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

