



EMENTA PREVISTA
14 a 20 de Setembro de 2026
Normal e Dieta

	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Seg, 14	1 Cháv. de leite 1 Pão com queijo creme Sopas de Pão	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Bolanhese com Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 Chávena de leite 1 Pão fiambre	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Cebolada de Red Fish no forno com Batata Assada e <i>Sobremesa</i> Legumes Fruta da época
Ter, 15	1 Cháv. de leite 1 Pão com Marmelada Nestum	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Pescada Cozida com Batata e Couve <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 Iogurte 1 Pão torrado com Manteiga	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Bife Estufado com Massa e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Qua, 16	Papas de Aveia	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Arroz de Pato com Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da Época	1 Chávena Chá Bolo	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Maruca no forno com Batata e Legumes <i>Sobremesa</i> Banana
Qui, 17	1 cháv. de leite 1 Pão com chocolate Sopas de pão	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Tentáculos com Batata a Murro e Migas <i>Sobremesa</i> Fruta da época	1 Iogurte 1 Pão torrado com Manteiga	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Vitela Assada com Arroz e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Sex, 18	1 cháv. de leite 1 pão com fiambre Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Sopa Gandareza <i>Prato</i> Fruta da Época <i>Sobremesa</i>	1 Chávena de leite 1 pão com Queijo	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Carapau Grelhado com Batata a Murro e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Sab, 19	1 cháv. de leite Cereais	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Cebolada de Pregado no Forno com Puré de Batata e <i>Sobremesa</i> Legumes Salteados Melão	1 Chávena de leite 1 pão com chocolate	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Coxas de Frango Assadas com Massa e Salada Mista <i>Sobremesa</i> Fruta da época
Dom, 20	1 cháv. de leite 1 pão com doce Leite com Bolacha Maria	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Hamburguer Grelhado com Arroz Primavera e Salada <i>Sobremesa</i> Mista Sobremesa	1 Iogurte 1 Pão com queijo creme	<i>Sopa</i> Legumes <i>Prato</i> Lulas Estufadas 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 alérgenos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos. Se tem alergia alimentar a algum destes 14 elementos, por favor contacte a nutricionista.

