EMENTA PREVISTA

09 a 15 de Novembro de 2026

Normal e Dieta

	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Seg, 09	1 Cháv. de leite 1 Pão com queijo creme **Sopas de Pão**	*Sopa* Creme de alho francês *Prato* Strogonoff com cogumelo e Esparguete, Salada *Sobremesa* Fruta da época	1 Chávena de leite 1 Pão fiambre	*Sopa* Legumes *Prato* Abrótea Cozida com Batata e Legumes *Sobremesa* Fruta da época
Ter, 10	1 Cháv. de leite 1 Pão com Marmelada **Nestum**	*Sopa* Legumes *Prato* Salada de Feijão Frade com Atum *Sobremesa* Futa da época	1 Iogurte 1 Pão torrado com Manteiga	*Sopa* Legumes *Prato* Pá estufada com Massa e Salada Mista *Sobremesa* Fruta da época
Qua, 11	Papas de Aveia	*Sopa* Feijão verde *Prato* Coxas de Frango Assadas com Arroz de Cenoura e Salada Mista *Sobremesa* Fruta da época	**São Martinho**	*Sopa* Legumes *Prato* Alas de Pescada no Forno com puré de batata e Legumes *Sobremesa* Fruta da época
Qui, 12	1 cháv. de leite 1 Pão com chocolate **Sopas de pão**	*Sopa* Brócolos *Prato* Red Fish Grelhado Batata Doce Assada e Salada Mista *Sobremesa* Fruta da época	1 Chávena de Leite com Chocolate 1 Pão torrado com Manteiga	*Sopa* Legumes *Prato* Frango do campo Estufado com Massa e Cenoura, Salada Mista *Sobremesa* Fruta da época
Sex, 13	1 cháv. de leite 1 pão com fiambre **Leite com Bolacha Maria**	*Sopa* Juliana *Prato* Lombo do Cachaço Assado com Arroz e Salada Mista *Sobremesa* Fruta da época	1 Iogurte 1 pão com Queijo	*Sopa* Legumes *Prato* Robalo com Batata a Murro e Legumes *Sobremesa* Fruta da época
Sab, 14	1 cháv. de leite Cereais	*Sopa* Couve lombarda *Prato* Rancho *Sobremesa* Fruta da época	1 Chávena de leite 1 pão com chocolate	*Sopa* Legumes *Prato* Omelete de Salsicha com espinafres, Arroz e Salada Mista *Sobremesa* Fruta da época
Dom, 15	1 cháv. de leite 1 pão com doce **Leite com Bolacha Maria**	*Sopa* Espinafre *Prato* Entrecosto Grelhado com Arroz de Cenoura e Salada Mista *Sobremesa* Fruta da época	1 Iogurte 1 Pão com queijo creme	*Sopa* Legumes *Prato* Sardinha Grelhada com Batata e Salada Mista *Sobremesa* Fruta da época

A ementa pode ser alterada sem aviso prévio.

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



Dra. Adriana Oliveira(3417N)