

EMENTA 12/01/2026 A 16/01/2026

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	ALM.	sopa	ALHO FRANCÊS
		carne	ALMONDEGAS DE VACA COM ARROZ E BATATA FRITA
		peixe	PASTEIS DE BACALHAU COM ARROZ DE CENOURA
		dieta	CARAPAUS GRELHADOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES
		veget.	BOLONHESA DE SEITAN
3ª FEIRA	ALM.	sopa	CREME DE CENOURA
		carne	PANADOS DE FRANGO COM ESPARGUETE E MOLHO DE TOMATE
		peixe	ARROZ DE TENTÁCULOS DE POTA
		dieta	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ E LEGUMES
		veget.	LENTILHAS ESTUFADAS COM LEGUMES E ARROZ
4ª FEIRA	ALM.	sopa	ESPINAFRES
		carne	LASANHA DE PORCO
		peixe	RED FISH NO FORNO COM BATATA ASSADA E ARROZ
		dieta	COSTELETAS GRELHADAS COM ARROZ E LEGUMES
		veget.	ARROZ DE LEGUMES E SEITAN
5ª FEIRA	ALM.	sopa	LEGUMES
		carne	FRANGO ASSADO COM ARROZ E BATATA FRITA
		peixe	FILETES DE PESCADA PANADOS COM SALADA RUSSA
		dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES
		veget.	TORTILHA DE LEGUMES COM ARROZ
6ª FEIRA	ALM.	sopa	JULIANA
		carne	FEIJOADA DE PORCO
		peixe	PESCADA FRITA COM ARROZ DE TOMATE
		dieta	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES
		veget.	SEITAN DE CEBOLADA COM ARROZ

ATENÇÃO: Esta ementa pode conter alergénios ou vestígios dos mesmos: G-glúten; C-crustáceos; O-ovos; P-peixe; A-amendoim; So-soja; L-leite; FS-frutos de casca rija; Ai-aipo; Mt-mostarda; Se-sésamo; Su-sulfitos; T-tremoços; Ml-moluscos.
Procure informação junto de responsável.