

EMENTA 21/09/2026 A 25/09/2026

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	ALM.	sopa	ESPINAFRES
		carne	LOMBO ASSADO COM ARROZ E BATATA FRITA
		peixe	RED FISH ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA E ARROZ
		dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES
		veget.	BOLONHESA DE SOJA
3ª FEIRA	ALM.	sopa	COUVE LOMBARDA
		carne	COSTELETAS DE TOMATADA COM ARROZ E BATATA FRITA
		peixe	PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE
		dieta	CARAPAS GRELHADOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES
		veget.	TOFU NO FORNO COM BATATA ASSADA
4ª FEIRA	ALM.	sopa	FEIJÃO VERDE
		carne	PANADOS DE FRANGO COM ESPARGUETE E MOLHO DE TOMATE
		peixe	ATUM E OVO COM SALADA DE FEIJÃO FRADE
		dieta	FILETES NO FORNO COM ARROZ E LEGUMES
		veget.	EMPADÃO DE SOJA
5ª FEIRA	ALM.	sopa	CREME DE ALHO FRANCÊS
		carne	FEBRAS DE CEBOLADA COM ARROZ E BATATA FRITA
		peixe	ARROZ DE PEIXE
		dieta	ABRÓTEA ESTUFADA COM ARROZ E LEGUMES
		veget.	ARROZ DE LEGUMES E SEITAN
6ª FEIRA	ALM.	sopa	CALDO VERDE
		carne	FRANGO ASSADO COM ARROZ E BATATA FRITA
		peixe	LULAS ESTUFADAS COM ARROZ
		dieta	RED FISH COZIDO COM BATATA COZIDA E LEGUMES
		veget.	PANADO DE LEGUMES COM ARROZ E BATATA FRITA

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 rijas; Ai-aipo; Mt-mostarda; Se-sésamo; Su-sulfitos; T-tremoços; ML-moluscos.
Procure informação junto de responsável.