



Semana de 18/01/2026 a 24/01/2026

2 Feira

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato	Esparguete c/ Perú Estufado (1)
Alternativo	Arroz Vegetariano c/ Tofu (6)
Dieta	Perca Grelhada c/ Legumes Cozidos (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Cotovelinhos c/ Fiambre e Cogumelos (1, 7, 12)

3 Feira

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Bacalhau c/Natas e Salada Mista (1, 4, 7)
Alternativo	Omelete de Queijo e Espinafres (3, 7)
Dieta	Grelhada Mista c/ Feijão, Farofa e Arroz
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Atum à Gome Sá (3, 4)

4 Feira

Sopa	Canja de Galinha c/ Massinhas (1)
Prato	Frango à Brás c/ Salada Mista (1, 3, 6, 7, 9, 10)
Alternativo	Coscou de Legumes Com Tofu e Tomilho (6)
Dieta	Robalinhos Grelhados c/ Legumes Cozidos (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Macarrão c/ Frango Estufado (1)

5 Feira

Sopa	Creme de Coentros c/ Crotões
Prato	Feijoada de Chocos c/ Arroz (14)
Alternativo	Lasanha de Legumes c/ Mozzarella Gratinada (1, 7)
Dieta	Hamburguer Grelhado c/ Taglietelle (1, 12)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Pescada Gratinada (1, 4, 7)

6 Feira

Sopa	Creme de Couve-Flôr c/ Cebolinho
Prato	Arroz de Pato c/ Chouriço e Bacon (12)
Alternativo	Nhoque c/ Bolonhesa de Soja e Parmesão (1, 6, 7)
Dieta	Salmão Grelhado c/ Legumes Assados (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Carne Estufada c/ Feijão Branco e Cenoura (12)

As refeições servidas poder o conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias.

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.