



Semana de 08/03/2026 a 14/03/2026

2 Feira

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Macarrão c/ Frango Estufado (12)
Alternativo	Crepes de Queijo e Espinafres Gratinados (3, 7)
Dieta	Solha no Forno c/ Arroz de Feijão (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Tortilha de Frango c/ Cenoura e Milho (3, 6, 7, 10, 12)

3 Feira

Sopa	Sopa de Peixe c/ Coentros (4)
Prato	Rolo de Carne no Forno c/ Puré de Batata (1, 7)
Alternativo	Cozido Vegetariano c/ Enchidos Vegetarianos (12)
Dieta	Pargo Mulato no Forno à Portuguesa (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Fusili c/ Bolonhesa de Carnes Mistas (1)

4 Feira

Sopa	Sopa de Feijão c/ Lombardo
Prato	Bacalhau à Espiritual c/ Salada Mista (4, 7)
Alternativo	Mil Folhas de Legumes c/ Sésamo (1, 7, 11)
Dieta	Bifranga Grelhada c/ Arroz de Salsa
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Gratinado de Pescada c/ Salada Mista (1, 4, 7)

5 Feira

Sopa	Caldo Verde (Chouriço à Parte)
Prato	Carne de Perú "à Portuguesa" com Pickles
Alternativo	Seitan e Legumes Asiáticos Salteados c/ Arroz (3, 6, 11)
Dieta	Espadarte Grelhado c/ Legumes Assados (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Feijão Branco c/ Carne de Porco Estufada (12)

6 Feira

Sopa	Camponesa
Prato	Empadão de Atum c/ Salada Mista (3, 4, 7)
Alternativo	Taglietelle c/ Molho de Tomate e Queijo Parmesão (1, 7)
Dieta	Pescada Cozida c/ Todos (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Arroz Colorido de Atum (4)

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.