



Semana de 01/03/2026 a 07/03/2026

2 Feira

Sopa	Creme de Cenoura c/ Espinafres
Prato	Empadão de Aves c/ Salada Mista (3, 7)
Alternativo	Fritada de Legumes e Mozzarella (6, 7)
Dieta	Redfish no Forno Sob Legumes em Juliana (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Macarrão c/ Fiambre e Cogumelos (1, 7, 12)

3 Feira

Sopa	Canja de Galinha c/ Massinhas (1)
Prato	Lasanha de Atum c/ Mozzarella (1, 4, 7)
Alternativo	Panados de Legumes c/ Esparguete Tricolor (1)
Dieta	Espetadas de Perú Grelhadas c/ Arroz
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Empadão de Pescada c/ Salada Mista (3, 4, 7)

4 Feira

Sopa	Lavrador
Prato	Strogonoff de Frango c/ Arroz (1, 7, 10)
Alternativo	Cogumelos à Brás c/ Salada Mista (1, 3, 4, 6, 9, 10)
Dieta	Corvina no Forno c/ Tomate e Batata Assada (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Arroz de Frango à Lavrador

5 Feira

Sopa	Creme de Coentros c/ Crotões
Prato	Feijão Branco c/ Carne Guisada e chouriço (12)
Alternativo	Couscous c/ Legumes Mediterrâneos
Dieta	Dourada Grelhada c/ Legumes Cozidos (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Jardineira de Carnes Mistas

6 Feira

Sopa	Creme de Grão c/ Espinafres
Prato	Rissóis de Pescada c/ Arroz de Tomate (1, 3, 4)
Alternativo	Tortilha Andaluza c/ Salada Mista (3)
Dieta	Salmão Grelhado c/ Legumes Assados (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Atum à Gomes Sá (3, 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.