



Semana de 25/01/2026 a 31/01/2026

2 Feira

Sopa	Creme de Alho Francês
Prato	Douradinhos no Forno c/ Arroz de Cenoura (1, 3, 4)
Alternativo	Caril de Legumes c/ Arroz Basmati (7)
Dieta	Coelho Estufado c/ Batata Cozida
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Fusili de Atum Gratinado (1, 4, 7)

3 Feira

Sopa	Sopa de Peixe c/ Coentros (4)
Prato	Almôndegas de Novilho c/ Puré de Batata (1, 3, 7)
Alternativo	Risotto de Espargos com Queijo Parmesão (1, 7)
Dieta	Peixe Espada Preto Grelhado c/ Batata e Brócolos (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	

4 Feira

Sopa	Creme de Agriões
Prato	Frango No Churrasco c/ Batata Frita (12)
Alternativo	Francesinha Vegetariana c/ Batata Frita (1, 3, 7)
Dieta	Tentáculos de Pota à Lagareiro (14)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	

5 Feira

Sopa	Creme de Grão c/ Espinafres
Prato	Arroz de Peixe c/ Coentros (4)
Alternativo	Bolonhesa de Soja c/ Queijo Parmesão (1, 6)
Dieta	Carne de Vaca Cozida c/ Todos
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	

6 Feira

Sopa	Juliana
Prato	Macarrão c/ Carne de Vaca Estufada (1)
Alternativo	Assado de Legumes c/ Feta e Nozes (7, 8)
Dieta	Pescada à Marinheiro c/ Puré de Batata (4, 7)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	

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.