



Semana de 22/03/2026 a 28/03/2026

2 Feira

Sopa	Sopa de Juliana de Legumes
Prato	Esparguete c/ Perú Estufado (1)
Alternativo	Jardineira de Tofu e Enchidos Vegan (6)
Dieta	Maruca Cozida c/ Todos (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Rancho à Minhota (1, 12)

3 Feira

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Hamburguer no Pão c / Batata Frita (1, 3, 6, 7, 11)
Alternativo	Carbonara de Cogumelos (1, 7)
Dieta	Bacalhau à Lagareiro c/ Batata a Murro (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Bolonhesa de Carnes Mistas (1)

4 Feira

Sopa	Sopa da Pedra de Almerim (1)
Prato	Jardineira do Mar (4)
Alternativo	Raviolis de Espinafres e Ricota (1, 7)
Dieta	Grelhada Mista de Aves c/ Arroz e Feijão Preto
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Empadão de Peixe c/ Espinafres (3, 4, 7)

5 Feira

Sopa	Creme de Agriões
Prato	Carne de Vaca Estufada c/ Cenoura e Puré de Batata (7, 12)
Alternativo	Beringela Recheada e Gratinada (7)
Dieta	Carapaus Grelhados c/ Molho á Espanhola (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Jardineira de Frango

6 Feira

Sopa	Creme de Alho Francês
Prato	Fusili com Bolonhesa de Atum e Parmesão (1, 4, 7)
Alternativo	Francesinha Vegetariana c/ Batata Frita (1, 3, 7)
Dieta	Peixe Espada Grelhado c/ Legumes ao Vapor (4)
Sobremesa	Fruta Variada
Prato do Dia	Arroz de Peixe c/ Coentros (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.