

De 19 A 23 DE JANEIRO DE 2026

| DIA | PRATO | ALMOÇO | ALERGÉNEOS | KCAL |
|----------|--------------------|--|---------------|------------|
| 2º FEIRA | Sopa | Creme de abóbora com ervilhas | - | 80 |
| | Prato | Filetes de pescada no forno com cenoura e arroz de tomate | Peixe | 248 |
| | Vegetariano | Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos e arroz de lentilhas | Sulfitos | 363 |
| | Salada | Alface, couve roxa e pepino | - | 27 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | - | 44 |
| 3º FEIRA | Sopa | Grão-de-bico com couve lombarda | - | 109 |
| | Prato | Peru estufado com esparguete | Glúten | 341 |
| | Vegetariano | Bolonhesa de soja com ervilhas e esparguete | Glúten, Soja | 362 |
| | Salada | Cenoura ralada, milho e tomate | - | 48 |
| | Sobremesa | Pudim ou Fruta da época (3 variedades) | Leite/- | 156/4 4 |
| 4º FEIRA | Sopa | Curgete e macedónia | - | 94 |
| | Prato | Cardinal no forno com salada camponesa (batata, milho e cenoura) | Peixe | 274 |
| | Vegetariano | Salada de feijão com batata e legumes (salada camponesa) | - | 372 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | - | 62 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | - | 44 |
| 5º FEIRA | Sopa | Creme de feijão-verde | - | 74 |
| | Prato | Lombo de porco assado com arroz de cogumelos | Sulfitos | 292 |
| | Vegetariano | Feijão preto estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de cogumelos | Sulfitos | 381 |
| | Salada | Alface, cenoura e couve roxa | - | 30 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | - | 44 |
| 6º FEIRA | Sopa | Nabo, cenoura e couve branca | - | 102 |
| | Prato | Massada de Peixe (pescada/ bacalhau fresco) com coentros | Glúten, Peixe | 252 |
| | Vegetariano | Almôndegas de legumes/ vegetarianas com puré de batata e macedónia | Soja | 320 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | - | 17 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | - | 44 |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoinos, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**