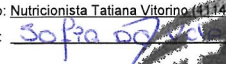


DIAS	SEMANA 1 A 6 DE SETEMBRO	SEMANA 7 A 13 DE SETEMBRO	SEMANA 14 A 20 DE SETEMBRO	SEMANA 21 A 27 DE SETEMBRO	SEMANA 28 A 30 DE SETEMBRO
2ª FEIRA		SOPA: Macedónia de Legumes PRATO: Raia e Ovo Cozidos ^{3,4} Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes cozidos (cenoura, couve-flor, brócolo) SOBREMESA: Banana, Maçã	SOPA: Caldo-Verde (com chouriço ⁶) PRATO: Frango Escondido com Arroz HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (brócolo, cenoura, couve-lombarda) SOBREMESA: Kiwi, Pera	SOPA: Couve-Lombarda PRATO: Atum, Ovo Cozido, Cenoura, Feijão-Verde e Feijão Frade ^{3,4} Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho SOBREMESA: Banana, Maçã	SOPA: Feijão-Verde PRATO: Carne de Porco Estufada com Ervilhas e Cenoura Arroz de Cenoura HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (curgete, cenoura, alho-francês) SOBREMESA: Meloa, Pera
3ª FEIRA	SOPA: Espinafres PRATO: Solha no Forno ⁴ Batata Corada HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Pepino SOBREMESA: Pera, Laranja	SOPA: Creme de Cenoura (com croutons ¹) PRATO: Pá de Porco Assada Massa Farfalle ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Cenoura SOBREMESA: Abacaxi, Pera	SOPA: Grellos PRATO: Bacalhau Forno ⁴ Batata a Murro Migas ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Pepino SOBREMESA: Laranja, Maçã	SOPA: Feijão-Branco com Espinafres PRATO: Bifanas de Cebolada Massa Espiral ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola SOBREMESA: Nectarina, Pera	SOPA: Ervilhas PRATO: Paloco Espiritual ^{1,4,7} HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Cenoura SOBREMESA: Maçã, Banana
4ª FEIRA	SOPA: Grão com Couve-Coração PRATO: Bife de Frango na Frigideira Arroz de Feijão HORTÍCOLAS: Alface, Milho e Cebola SOBREMESA: Kiwi, Pera	SOPA: Curgete PRATO: Abrótea Estufada ⁴ Arroz Branco HORTÍCOLAS: Legumes Assados (abóbora, brócolo, curgete) SOBREMESA: Laranja, Maçã	SOPA: Creme de Chuchu PRATO: Feijoada à Transmontana Arroz Branco HORTÍCOLAS: Legumes Assados (curgete, brócolo, abóbora) SOBREMESA: Melão, Pera	SOPA: Legumes PRATO: Arroz de Peixe (peixes diversos) com Mariscada ^{2,4,14} HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (couve-portuguesa, cenoura, brócolo) SOBREMESA: Maçã, Laranja	SOPA: Nabo PRATO: Lombo de Vaca Assado Batata Corada HORTÍCOLAS: Alface, Milho e Couve-Roxa SOBREMESA: Laranja, Pera
5ª FEIRA	SOPA: Couve-Flor PRATO: Redfish Estufado ⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (feijão-verde, couve-portuguesa, cenoura) SOBREMESA: Gelatina de Tutti-Frutti, Maçã	SOPA: Feijão com Massa ¹ PRATO: Perna de Peru no Forno Massa Espiral ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola SOBREMESA: Pudim de Caramelo ^{1,7} , Pera	SOPA: Abóbora PRATO: Ervilhas com Ovos Escalfados ³ Massa Esparguete ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho SOBREMESA: Mousse de Chocolate ⁷ , Maçã	SOPA: Canja de Galinha ¹ PRATO: Frango Estufado Massa Macarrão ¹ HORTÍCOLAS: Legumes Assados (cenoura, couve-flor, curgete) SOBREMESA: Gelatina de Ananás, Pera	
6ª FEIRA	SOPA: Cenoura com Coentros PRATO: Almôndegas Mistas Estufadas (com molho de tomate) ^{1,6,7} Massa Esparguete ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Cenoura SOBREMESA: Pêssego, Pera	SOPA: Nabo com Grellos PRATO: Corvina no Forno ⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho SOBREMESA: Uva, Maçã	SOPA: Grão com Feijão-Verde PRATO: Stroganoff de Porco com Cogumelos ⁷ Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Cebola e Tomate SOBREMESA: Clementina, Pera	SOPA: Creme de Alho-Francês com Cenoura e Curgete PRATO: Carapau Grelhado com Molho à Espanhola ⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Tomate SOBREMESA: Abacaxi, Maçã	
SÁBADO	SOPA: Repolho PRATO: Pescada à Sevilhana ⁴ Açorda ^{1,3} HORTÍCOLAS: Alface, Cebola e Couve-Roxa SOBREMESA: Maçã, Banana	SOPA: Alho-Francês PRATO: Entrecosto no Forno Arroz de Grellos HORTÍCOLAS: Alface, Cebola e Couve-Roxa SOBREMESA: Pera, Clementina	SOPA: Brócolos e Cenoura PRATO: Maruca com Cebolada ⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Tomate SOBREMESA: Banana, Maçã	SOPA: Abóbora com Couve-Flor PRATO: Iscas na Frigideira Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Pepino SOBREMESA: Pera, Banana	
DOMINGO	SOPA: Brócolos PRATO: Coelho Guisado Arroz de Ervilhas HORTÍCOLAS: Alface, Milho e Pepino SOBREMESA: Pera, Laranja	SOPA: Nabiça PRATO: Perca ao Alinho ⁴ Puré de Batata ⁷ HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho SOBREMESA: Maçã, Banana	SOPA: Couve-Branca PRATO: Ossobuco Guisado Arroz de Cenoura HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho SOBREMESA: Pera, Laranja	SOPA: Agrião PRATO: Abrótea no Forno ⁴ Batata Corada HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (feijão-verde, brócolo, cenoura) SOBREMESA: Clementina, Maçã	

As refeições podem conter os seguintes alergénios: 1-Cereais c/glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10- Mostarda; 11-Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Tremoço; 14- Moluscos

Elaboração: Nutricionista Tatiana Vitorino (1114N) Data: 25 / 08 / 2026

Aprovação:  Data: 27/08/2026

