



DIAS

SEMANA 1 A 3 DE AGOSTO

SEMANA 4 A 10 DE AGOSTO

SEMANA 11 A 17 DE AGOSTO

SEMANA 18 A 24 DE AGOSTO

SEMANA 25 A 31 DE AGOSTO

2ª FEIRA	SOPA: Couve-Lombarda PRATO: Grelhada Mista ^{9,12} Arroz de Feijão HORTICOLAS: Alface, Cenoura e Tomate SOBREMESA: Kiwi, Pera	SOPA: Feijão com Arroz PRATO: Filetes de Pescada no Forno ⁴ Arroz de Tomate HORTICOLAS: Alface, Cenoura e Cebola SOBREMESA: Ameixa, Maçã	SOPA: Creme de Cenoura PRATO: Arroz à Valenciana ^{2,14} HORTICOLAS: Alface, Tomate e Milho SOBREMESA: Pera, Clementina	SOPA: Alho-Francês PRATO: Peixe-Espada ao Alinhho ¹ Salada de Batata HORTICOLAS: Alface, Pepino e Cenoura SOBREMESA: Banana, Maçã
3ª FEIRA	SOPA: Peixe ⁸ PRATO: Massada de Peixe (peixes diversos) ^{1,4} HORTICOLAS: Alface, Pepino e Cebola SOBREMESA: Melancia, Maçã	SOPA: Agnã PRATO: Carne de Vaca Estufada com Envilhas e Cenoura Massa Macarrão ¹ HORTICOLAS: Alface, Tomate e Pepino SOBREMESA: Pera, Laranja	SOPA: Abóbora PRATO: Caldadeira de Tintureira ⁴ HORTICOLAS: Alface, Beterraba e Cenoura SOBREMESA: Meloa, Maçã	SOPA: Feijão-Branco com Cerveja-Lombarda PRATO: Lasanha de Paloco e Espinafres ^{1,3,4,7} HORTICOLAS: Alface, Cenoura e Pepino SOBREMESA: Maçã, Clementina
4ª FEIRA	SOPA: Grão com Espinafres PRATO: Frango Fricassê ^{3,7} Arroz Branco HORTICOLAS: Alface, Cenoura e Milho SOBREMESA: Pera, Clementina	SOPA: Juliana PRATO: Tentáculos de Polvo à Lagareiro ¹⁴ Batata a Muro HORTICOLAS: Alface, Milho e Cebola SOBREMESA: Pêssego, Maçã	SOPA: Creme de Chuchu PRATO: Perna de Peru no Forno Arroz Alegre HORTICOLAS: Alface, Tomate e Cenoura SOBREMESA: Maçã Assada, Pera	SOPA: Feijão-Verde PRATO: Abórtica à Gomes de Sá ^{3,4} HORTICOLAS: Alface, Pepino e Cebola SOBREMESA: Gelatina de Tuti-Fruti, Maçã
5ª FEIRA	SOPA: Creme de Legumes PRATO: Bacalhau e Ovo Cozidos com Grão ^{3,4} Batata Cozida HORTICOLAS: Legumes Cozidos (couve-portuguesa, cenoura e feijão-verde) SOBREMESA: Arroz-Doce ^{3,7} , Maçã	SOPA: Caldo-Verde (com chouriço) ⁵ PRATO: Dourada Grelhada ¹ Batata Cozida HORTICOLAS: Alface, Cebola e Cerveja-Roxa SOBREMESA: Banana, Maçã	SOPA: Grão com Hortaliça PRATO: Jardineira de Frango HORTICOLAS: Alface, Cenoura e Tomate SOBREMESA: Abacaxi, Pera	SOPA: Nabo com Grelhos PRATO: Manca Cozida ¹ Batata Cozida HORTICOLAS: Legumes Cozidos (brócolo, cenoura, couve-branca) SOBREMESA: Uva, Maçã
6ª FEIRA	SOPA: Nabo com Grelhos PRATO: Abórtica com Cebolada ¹ Batata Cozida HORTICOLAS: Legumes Cozidos (cenoura, couve-flor, feijão-verde) SOBREMESA: Pêssego, Maçã	SOPA: Brócolos PRATO: Redfish Estufado ¹ Batata-Cozida ^{1,11,12} HORTICOLAS: Alface, Cenoura e Pepino SOBREMESA: Banana, Maçã	SOPA: Creme de Envilhas e Cenoura PRATO: Fayas Guisadas, com Entrecosto ¹ Arroz Branco HORTICOLAS: Alface, Cenoura e Tomate SOBREMESA: Clementina, Pera	SOPA: Espinafres PRATO: Pescada no Forno ⁴ Arroz de Grelhos HORTICOLAS: Alface, Cebola e Cerveja-Roxa SOBREMESA: Maçã, Banana
SÁBADO	PRATO: Pá de Porco Assada Arroz Branco HORTICOLAS: Alface, Cenoura e Cerveja-Roxa SOBREMESA: Laranja, Pera SOPA: Alho-Francês PRATO: Pescada Frita ¹ Agorda ^{1,3} HORTICOLAS: Alface, Pepino e Cebola SOBREMESA: Maçã, Banana	SOPA: Abóbora PRATO: Queixadas de Porco no Forno Arroz de Cenoura HORTICOLAS: Alface, Tomate e Milho SOBREMESA: Pera, Clementina	SOPA: Macedónia de Legumes PRATO: Raia Cozida ¹ Batata Cozida HORTICOLAS: Legumes cozidos (cenoura, couve-flor, brócolo) SOBREMESA: Banana, Laranja	SOPA: Couve-flor PRATO: Rolo de Carne Mista no Forno ^{1,3,6,7,12} Massa Espiral ¹ HORTICOLAS: Alface, Cenoura e Milho SOBREMESA: Clementina, Pera
DOMINGO				SOPA: Legumes com Envilhas PRATO: Choco Estufado ¹⁴ Batata Cozida HORTICOLAS: Alface, Pepino e Cebola SOBREMESA: Banana, Maçã

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

Elaboração: Nutricionista Tereza Monteiro (41120) Data: 22.10.2025

Aprovação:

