

DIAS	SEMANA 1 A 2 E 31 DE AGOSTO	SEMANA 3 A 9 DE AGOSTO	SEMANA 10 A 16 DE AGOSTO	SEMANA 17 A 23 DE AGOSTO	SEMANA 24 A 30 DE AGOSTO
	31 DE AGOSTO				
2ª FEIRA	SOPA: Creme de Feijão-Verde PRATO: Bifanas de Cebolada Massa Penne ¹ HORTÍCOLAS: Legumes Assados (abóbora, couve-flor, cenoura) SOBREMESA: Melancia, Maçã	SOPA: Couve-Lombarda PRATO: Grelhada Mista ^{9,12} Arroz de Feijão HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (brócolo, alho-francês, curgete) SOBREMESA: Clementina, Maçã	SOPA: Juliana PRATO: Tentáculos de Pota à Lagareiro ¹⁴ Batata a Murro HORTÍCOLAS: Alface, Milho e Cebola SOBREMESA: Pêssego, Pera	SOPA: Creme de Cenoura PRATO: Arroz à Velenciana ^{2,14} HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Milho SOBREMESA: Maçã, Clementina	SOPA: Creme de Alho-Francês e Couve-Flor PRATO: Peixe-Espada ao Alinho ⁴ Salada de Batata HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cenoura SOBREMESA: Banana, Pera
3ª FEIRA		SOPA: Peixe ⁴ PRATO: Massada de Peixe (peixes diversos) ^{1,4} HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola SOBREMESA: Melancia, Pera	SOPA: Agrião com Cenoura PRATO: Carne de Porco Estufada com Ervilhas e Cenoura Massa Macarrão ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Pepino SOBREMESA: Maçã, Laranja	SOPA: Cebola (com ovo ³) PRATO: Caldeirada de Tintureira ⁴ HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Cenoura SOBREMESA: Banana, Pera	SOPA: Canja de Galinha ¹ PRATO: Perna de Peru no Forno Arroz de Cenoura HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Milho SOBREMESA: Nectarina, Maçã
4ª FEIRA		SOPA: Feijão com Hortaliça PRATO: Frango Fricassé ^{3,7} Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho SOBREMESA: Maçã, Banana	SOPA: Grão com Massa ¹ PRATO: Filetes de Pescada no Forno ⁴ Batata Corada HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Cebola SOBREMESA: Ameixa, Pera	SOPA: Abóbora e Salsa PRATO: Costeleta de Cebolada Massa Esparguete ⁴ HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (cenoura, milho, brócolo) SOBREMESA: Meloa, Maçã	SOPA: Feijão-Verde PRATO: Abrótea à Gomes de Sá ^{3,4} HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola SOBREMESA: Pera, Clementina
5ª FEIRA		SOPA: Creme de Legumes PRATO: Bacalhau e Ovo Cozidos com Grão ^{3,4} Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (couve-portuguesa, cenoura e feijão-verde) SOBREMESA: Arroz-Doce ^{3,7} , Pera	SOPA: Creme de Chuchu PRATO: Bifes de Peru na Frigideira Arroz Alegre HORTÍCOLAS: Legumes Assados (abóbora, curgete, brócolo) SOBREMESA: Maçã Assada, Maçã	SOPA: Grão com Espinafres PRATO: Lasanha de Paloco e Espinafres ^{1,3,4,7} HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Pepino SOBREMESA: Pera, Pudim de Morango ^{1,3,6,7}	SOPA: Curgete PRATO: Carne de Porco à Portuguesa Batata Frita HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Cebola SOBREMESA: Pudim de Ananás ^{1,3,7} , Maçã
6ª FEIRA		SOPA: Cenoura PRATO: Esparguete à Bolonhesa ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Tomate SOBREMESA: Abacaxi, Maçã	SOPA: Caldo-Verde (com chouriço ⁶) PRATO: Carapau Grelhado ⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Cebola e Couve-Roxa SOBREMESA: Banana, Pera	SOPA: Feijão-Branco com Couve-Lombarda PRATO: Perna de Frango Estufada Massa Farfalle ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Tomate SOBREMESA: Abacaxi, Maçã	SOPA: Nabiça com Cenoura PRATO: Maruca Cozida ⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (brócolo, cenoura, couve-branca) SOBREMESA: Uva, Pera
SÁBADO	SOPA: Brócolos PRATO: Pá de Porco Assada Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Couve-Roxa SOBREMESA: Laranja, Maçã	SOPA: Couve-Flor PRATO: Redfish Estufado ⁴ Batata Duchesse ^{3,7} HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Pepino SOBREMESA: Banana, Pera	SOPA: Salsa PRATO: Favas Guisadas com Entrecosto Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Tomate SOBREMESA: Clementina, Maçã	SOPA: Grelós PRATO: Pescada no Forno ⁴ Arroz de Grelós HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (couve-flor, cenoura, couve-portuguesa) SOBREMESA: Pera, Banana	SOPA: Repolho PRATO: Lombo de Vaca Assado Arroz de Ervilhas HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Tomate SOBREMESA: Laranja, Maçã
DOMINGO	SOPA: Alho-Francês PRATO: Pescada Frita ⁴ Açorda ^{1,3} HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola SOBREMESA: Pera, Banana	SOPA: Abóbora PRATO: Ossobuco no Forno Arroz de Cenoura HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Milho SOBREMESA: Maçã, Clementina	SOPA: Macedónia de Legumes PRATO: Raia Cozida ⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (cenoura, couve-flor, brócolo) SOBREMESA: Pera, Laranja	SOPA: Nabo PRATO: Rolo de Carne Mista no Forno ^{1,3,6,7,12} Massa Espiral ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho SOBREMESA: Laranja, Maçã	SOPA: Legumes com Ervilhas PRATO: Choco Estufado ¹⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola SOBREMESA: Banana, Pera

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-Tremço; 14-Moluscos

Elaboração: Nutricionista Tatiana Morim (5114N)

Data: 12/05/2026

Aprovação:

Data: 12/05/2026

