

LEGENDA PARA MARCAÇÃO:

M – Mediterrânica | H – Hipocalórica | V – Vegetariana

Semana de 14 a 20 de Setembro 2026

Validado por:

Margarida Costa

Data:

01/09/2026

DIA	DIETA	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR
2ª-Feira 14/09/2026	SOPA		Creme de cenoura ^{1,3,7,12}	Creme de cenoura ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ manteiga e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (nassado/titulado)	Strogonoff de porco com arroz branco ^{7,6}	Arroz de peixe ^{2,4,14}
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Salmão grelhado com batata doce e salada verde ^{2,4,14}	Roti de peru assado com espinafres salteados
	VEGETARIANA		Tofu de cebolada com massa e bróculos salteados ^{6,10}	
3ª-Feira 15/09/2026	SOPA		Grão com espinafres ^{1,3,7,12}	Grão com espinafres ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ fiambre e leite (c/ chocolate) (normal) ou Nestum c/ mel (nassado/titulado)	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,14}	Carne de porco à portuguesa
	HIPOCALÓRICA	All Bran	Coxa de frango grelhado com arroz de cenoura	Salada de atum ^{4,6,10}
	VEGETARIANA		Courgette gratinada com soja ^{1,4,7}	
4ª-Feira 16/09/2026	SOPA		Lombardo ^{1,3,7,12}	Lombardo ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (nassado/titulado)	Esparguete à bolonhesa ^{1,6,10,12}	Bacalhau à Brás ^{3,4,7}
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Filetes de pescada no forno batata doce e feijão verde ^{2,6,14}	Frango assado com puré de ervilhas
	VEGETARIANA		Chili de soja ^{6,10,12}	
5ª-Feira 17/09/2026	SOPA		Couve portuguesa ^{1,3,7,12}	Couve portuguesa ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ doce e leite (c/ chocolate) (normal) ou Estrelitas (nassado/titulado)	Pescada no forno com puré de batata ^{1,2,3,4,6,7,8,10,12,14}	Jardineira de carnes ^{6,10}
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Hamburguer grelhado com salada e cuscus ^{1,6,12}	Corvina grelhada com grão ^{2,4,14}
	VEGETARIANA		Strogonoff de cogumelos e seita ^{1,7}	
6ª-Feira 18/09/2026	SOPA		Feijão com lombardo ^{1,3,7,12}	Feijão com lombardo ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ fiambre e leite (c/ chocolate) (normal) ou Nestum c/ mel (nassado/titulado)	Grelhada mista com arroz e feijão preto	Perca assada com batata cozida e legumes ^{1,2,4,6,10,14}
	HIPOCALÓRICA	All Bran	Red-fish grelhado com bróculos salteados e arroz branco ^{2,4,14}	Peito de frango grelhado com feijão verde
	VEGETARIANA			
Sábado 19/09/2026	SOPA		Juliana ^{1,3,7,12}	Juliana ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (nassado/titulado)	Massada de pescada ^{4,14}	Alheira com batatas fritas ^{1,6}
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Escalopes de frango grelhado com arroz alegre ^{4,14}	Maruca cozida com cenoura cozida ^{2,4,14}
	VEGETARIANA			
Domingo 20/09/2026	SOPA		Espinafres ^{1,3,7,12}	Espinafres ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Especial surpresa e leite (c/ chocolate) ou Estrelitas (nassado/titulado)	Lombo de porco assado com esparguete ^{1,6,10}	Arroz de tentáculos ^{2,4,14}
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Cação grelhado com batata salteada e cenoura cozida ^{4,14}	Escalope de porco (febras) grelhadas com bróculos salteados
	VEGETARIANA			

A salada é servida à parte e a refeição inclui 1 pão. A sobremesa é doce, fruta ou iogurte.

A variedade de fruta e legumes servida pode variar consoante a época do ano e a disponibilidade dos fornecedores. Por isso, não é possível garantir antecipadamente os produtos que estarão disponíveis.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, Kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; ² Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³ Ovos e produtos à base de ovos; ⁴ Peixes e produtos à base de peixe; ⁵ Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶ Soja e produtos à base de soja; ⁷ Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); ⁸ Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros); ⁹ Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰ Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹ Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10 ml/L; ¹³ Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa Equipa. Não poderão ser excluídas contaminações cruzadas no restaurante. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são inofensivos.

Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.