

LEGENDA PARA MARCAÇÃO:

M – Mediterrânica | H – Hipocalórica | V – Vegetariana

Validado por:

Margarida Costa

Data:

13/02/2026

Semana de 9 a 15 de Março de 2026

DIA	DIETA	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR
2ª-Feira 09/03/2026	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/titurado)	Calamares com salada russa ^{1,2,3,4,6,7,10,14}	Escalope panado de peru com batata assada ^{1,3}
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Frango grelhado com salada verde e arroz branco	Cação grelhado com cenoura cozida ^{2,4,14}
	VEGETARIANA		Esparguete com soja e legumes salteados (pimento, cenoura e cogumelos) ^{1,6,10}	
3ª-Feira 10/03/2026	SOPA		Feijão verde ^{1,3,7,12}	Feijão verde ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ fiambre e leite (c/ chocolate) (normal) ou Nestum c/ mel (passado/titurado)	Carne de porco assada com batata à murro	Choco frito com arroz de tomate ^{1,4,12,14}
	HIPOCALÓRICA	All Bran	Pescada grelhada com bróculos cozidos e batata doce ^{2,4,14}	Escalopes de vaca cozido com feijão
	VEGETARIANA		Arroz cozinhado com ervilhas, milho, cenoura, pimento, cebola e soja ⁶	
4ª-Feira 11/03/2026	SOPA		Lombardo ^{1,3,7,12}	Lombardo ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (nassado/titurado)	Massada de peixe ^{2,4,6,10,14}	Rolo de carne com esparguete ^{1,6,10}
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Tortilha de carne de frango com arroz de espinafres ¹	Meia desfeita de bacalhau com feijão verde ⁴
	VEGETARIANA		Caril de legumes e soja (cenoura, batata, ervilhas, pimento) com arroz ^{1,6,10,12,12}	
5ª-Feira 12/03/2026	SOPA		Espinafres ^{1,3,7,12}	Espinafres ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ doce e leite (c/ chocolate) (normal) ou Estrelitas (nassado/titurado)	Pato desfiado salteado com legumes e cuscus ^{4,10}	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Salada de peixe à Primavera ^{2,6,14}	Peito de frango estufado com ervilhas ^{4,10}
	VEGETARIANA		Arroz cozido com espinafres e ervilhas ^{1,6,12,13}	
6ª-Feira 13/03/2026	SOPA		Feijão com legumes ^{1,3,7,12}	Feijão com legumes ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ fiambre e leite (c/ chocolate) (normal) ou Nestum c/ mel (passado/titurado)	Fritada de peixe com arroz de tomate ^{2,3,4,6,7,14}	Arroz à valenciana ^{1,10,12}
	HIPOCALÓRICA	All Bran	Carne de vaca assada com salada verde e arroz alegre	Pescada no forno com bróculos salteados ^{2,4,14}
	VEGETARIANA		Empadão de batata com lentilhas e soja ^{1,3,6,7,9,10}	
Sábado 14/03/2026	SOPA		Canja ^{1,4,10}	Canja ^{1,4,10}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (nassado/titurado)	Carbonara de fiambre ^{1,4,7,10}	Rissoles de peixe com arroz de tomate ^{1,2,3,4,12,14}
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Salmão com batata doce e feijão frade ^{2,4,14}	Escalope de vaca grelhado e esparregado
	VEGETARIANA			
Domingo 15/03/2026	SOPA		Creme de legumes ^{1,3,7,12}	Creme de legumes ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Especial surpresa e leite (c/ chocolate) ou Estrelitas (nassado/titurado)	Bacalhau com natas ^{1,3,7}	Caril de frango com arroz branco ^{1,6,10,12,12}
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Costeletas grelhadas com esparregado e arroz	Corvina grelhada e feijão verde ^{4,12,14}
	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 contém 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.