

LEGENDA PARA MARCAÇÃO:

M – Mediterrânica | H – Hipocalórica | V – Vegetariana

Semana de 12 a 18 de Outubro 2026

Validado por:

Margarida Costa

Data:

25/09/2026

DIA	DIETA	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR
2ª-Feira 12/10/2026	SOPA		Creme de cenoura ^{1,3,7,12}	Creme de cenoura ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ manteiga e leite (c/ chocolate) ou Corn flakes (se nassado/ triturado)	Chilli de carne	Filetes no forno com arroz e legumes ^{1,2,3,4,6,7,10}
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia ^{1,7}	Filetes no forno com arroz branco e bróculos ^{4,14}	Peru assado com puré de ervilhas
	VEGETARIANA		Salada verde com soja, grão e bróculos ⁴	
3ª-Feira 13/10/2026	SOPA		Grão com espinafres ^{1,3,7,12}	Grão com espinafres ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ fiambre e leite (c/ chocolate) ou Nestum mel (se passado/ triturado)	Arroz de peixe ^{2,4,14}	Strogonoff de porco com puré de batata doce ^{7,6}
	HIPOCALÓRICA	All Bran ^{1,7}	Roti de peru assado com espinafres salteados	Salmão grelhado com salada verde ^{2,4,14}
	VEGETARIANA		Pizza de legumes (pimento, ervilha, bróculos) ¹	
4ª-Feira 14/10/2026	SOPA		Lombardo ^{1,3,7,12}	Lombardo ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ fiambre e leite (c/ chocolate) ou Nestum mel (se passado/ triturado)	Feijoada à trasmontana	Filetes de pescada com arroz de tomate
	HIPOCALÓRICA	All Bran ^{1,7}	Salada de macarrão com atum ^{4,6,10}	Bife de porco grelhado com arroz branco
	VEGETARIANA		Carbonara de legumes (seitan, bróculos e feijão verde) ^{1,3,4,6,7,10}	
5ª-Feira 15/10/2026	SOPA		Couve portuguesa ^{1,3,7,12}	Couve portuguesa ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) ou Corn flakes (se passado/ triturado)	Pescada à Zé do pipo	Esparguete à bolonhesa ^{1,6,10,12}
	HIPOCALÓRICA	Corn flakes ^{1,7}	Frango assado com arroz de cenoura	Filetes de pescada no forno com feijão verde ^{2,6,14}
	VEGETARIANA		Pataniscas de legumes com arroz	
6ª-Feira 16/10/2026	SOPA		Feijão com lombardo ^{1,3,7,12}	Feijão com lombardo ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ doce e leite (c/ chocolate) ou Estrelitas (se passado/ triturado)	Arroz à Valenciana	Rissóis de peixe com arroz
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia ^{1,7}	Perca (filetes) grelhada com batata e legumes ^{4,14}	Hamburguer grelhado com salada ^{1,12}
	VEGETARIANA			
Sábado 17/10/2026	SOPA		Juliana ^{1,3,7,12}	Juliana ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ fiambre e leite (c/ chocolate) ou Nestum mel (se passado/ triturado)	Pescada assada com cuscus ^{1,2,4,6,10,14}	Grelhada mista com batata frita e arroz
	HIPOCALÓRICA	All Bran ^{1,7}	Peito de frango grelhado com feijão verde e arroz branco	Red-fish grelhado com bróculos salteados ^{2,4,14}
	VEGETARIANA			
Domingo 18/10/2026	SOPA		Espinafres ^{1,3,7,12}	Espinafres ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Especial surpresa e leite (c/ chocolate) ou Estrelitas (se passado/ triturado)	Lombo de porco assado com batata assada	Massada de pescada ^{1,2,4,6,10,14}
	HIPOCALÓRICA	All Bran ^{1,7}	Bacalhau com natas ^{2,4,14}	Escalopes de frango grelhados com esparregado
	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 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.