CERCIOEIRAS

# EMENTA

## PEQUENO-ALMOÇO, ALMOÇO E JANTAR

LEGENDA PARA MARCAÇÃO:
**M** – Mediterrânica | **H** – Hipocalórica | **V** – Vegetariana

**Validado por:**
Margarida Costa
**Data:**
26/10/2026

### Semana de 16 a 22 de Novembro de 2026

| DIA | DIETA | PEQUENO-ALMOÇO | ALMOÇO | JANTAR |
|---|---|---|---|---|
| **2ª-Feira** 16/11/2026 | SOPA | | Creme de cenoura[1,3,7,12] | Creme de cenoura[1,3,7,12] |
| | **M**EDITERRÂNICA | Pão c/ manteiga e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (passado/titurado) | Empadão de atum com arroz[1,2,3,4,6,7,10,14] | Peru no forno com batata assada[1,3] |
| | **H**IPOCALÓRICA | Papas de aveia | Frango grelhado com salada verde e arroz branco | Cação estufado com cenoura cozida[2,4,14] |
| | **V**EGETARIANA | | Esparguete com soja e legumes salteados (pimento, cenoura e cogumelos)[1,6,10] | |
| **3ª-Feira** 17/11/2026 | SOPA | | Feijão verde[1,3,7,12] | Feijão verde[1,3,7,12] |
| | **M**EDITERRÂNICA | 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] |
| | **H**IPOCALÓRICA | All Bran | Pescada grelhada com bróculos cozidos e batata doce[2,4,14] | Escalopes de vaca cozido com feijão |
| | **V**EGETARIANA | | Arroz cozinhado com ervilhas, milho, cenoura, pimento, cebola e soja[6] | |
| **4ª-Feira** 18/11/2026 | SOPA | | Lombardo[1,3,7,12] | Lombardo[1,3,7,12] |
| | **M**EDITERRÂNICA | Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (passado/titurado) | Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão[2,4,6,10,14] | Rolo de carne com esparguete[1,6,10] |
| | **H**IPOCALÓRICA | Papas de aveia | Tortilha de carne de frango com arroz de espinafres[1] | Meia desfeita de bacalhau com feijão verde[4] |
| | **V**EGETARIANA | | Caril de legumes e soja (cenoura, batata, ervilhas, pimento) com arroz[1,6,10,12,12] | |
| **5ª-Feira** 19/11/2026 | SOPA | | Espinafres[1,3,7,12] | Espinafres[1,3,7,12] |
| | **M**EDITERRÂNICA | Pão c/ doce e leite (c/ chocolate) (normal) ou Estrelitas (passado/titurado) | Arroz de aves [4,10] | Filetes de pescada panados c/ arroz[3,4] |
| | **H**IPOCALÓRICA | Papas de aveia | Salada de peixe à Primavera[2,6,14] | Peito de frango estufado com ervilhas[4,10] |
| | **V**EGETARIANA | | Grão-de-bico cozido com espinafres e seitã[1,6,12,13] | |
| **6ª-Feira** 20/11/2026 | SOPA | | Feijão com legumes[1,3,7,12] | Feijão com legumes[1,3,7,12] |
| | **M**EDITERRÂNICA | Pão c/ fiambre e leite (c/ chocolate) (normal) ou Nestum c/ mel (passado/titurado) | Fritada de peixe com arroz de tomate/açorda[2,3,4,6,7,14] | Arroz à valenciana[1,10,12] |
| | **H**IPOCALÓRICA | All Bran | Carne de vaca assada com salada verde e arroz alegre | Pescada no forno com bróculos salteados[2,4,14] |
| | **V**EGETARIANA | | Empadão de batata com lentilhas e soja[1,3,6,7,9,10] | |
| **Sábado** 21/11/2026 | SOPA | | Canja[1,4,10] | Canja[1,4,10] |
| | **M**EDITERRÂNICA | Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (passado/titurado) | Carbonara de fiambre1,4,7,10 | Rissois de peixe com arroz de tomate[1,2,3,4,12,14] |
| | **H**IPOCALÓRICA | Papas de aveia | Salmão com batata cozida e feijão frade[2,4,14] | Escalope de vaca grelhado e esparregado |
| | **V**EGETARIANA | | | |
| **Domingo** 22/11/2026 | SOPA | | Creme de legumes[1,3,7,12] | Creme de legumes[1,3,7,12] |
| | **M**EDITERRÂNICA | Especial surpresa e leite (c/ chocolate) ou Estrelitas (passado/titurado) | Bacalhau com natas [1,3,7] | Frango assado com ez«sparguete [1,6,10,12,12] |
| | **H**IPOCALÓRICA | Papas de aveia | Costeletas grelhadas com esparregado e arroz | Corvina grelhada e feijão verde[4,12,14] |
| | **V**EGETARIANA | | | |

**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.