EMENTA

PEQUENO-ALMOÇO, ALMOÇO E JANTAR

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

Validado por:
Margarida Costa
Data:
25/09/2026

Semana de 19 a 25 de Outubro de 2026

DIA	DIETA	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR
2ª-Feira 19/10/2026	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 passado/ triturado)	Arroz de Peixe[14]	Jardineira de carnes
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia[1,7]	Escalope de porco (febras) grelhadas com arroz branco e bróculos salteados	Filetes de pescada grelhados com cenoura cozida[4]
	VEGETARIANA		Feijão com rojões de soja [1,4,8,11,12]	
3ª-Feira 20/10/2026	SOPA		Feijão verde[1,3,7,12]	Feijão verde[1,3,7,12]
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ fiambre e leite (c/ chocolate) ou Nestum mel (se passado/ triturado)	Escalope panado de porco com batata frita [1,3]	Calamares com salada russa[1,2,3,4,6,7,10,14]
	HIPOCALÓRICA	All Bran[1,7]	Cação de coentrada com batata doce e cenoura cozida[2,4,14]	Frango grelhado com salada verde
	VEGETARIANA		Lasanha de Legumes (cebola, salada chinesa, ervilhas, soja)[1,3,7]	
4ª-Feira 21/10/2026	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 de choco[1,4,12,14]	Carne de porco assada com batata à murro
	HIPOCALÓRICA	All Bran[1,7]	Escalopes de porco grelhado com feijão estufado e legumes	Corvina grelhada com bróculos cozidos[2,4,14]
	VEGETARIANA		Estufadinho de seitan com (cogumelos e cenoura) com arroz[1,6,7,11,12,13]	
5ª-Feira 22/10/2026	SOPA		Espinafres[1,3,7,12]	Espinafres[1,3,7,12]
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) ou Corn flakes (se passado/ triturada)	Rolo de carne com esparguete[6,10]	Massada de salmão[2,4,6,10,14]
	HIPOCALÓRICA	Corn flakes[1,7]	Pescada cozida com feijão verde e batata cozida [4]	Frango grelhado com esparregado[1]
	VEGETARIANA		Bolonhesa de lentilhas[6,10]	
6ª-Feira 23/10/2026	SOPA		Feijão com legumes[1,3,7,12]	Feijão com legumes[1,3,7,12]
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ doce e leite (c/ chocolate) ou Estrelitas (se passado/ triturado)	Paloco à Gomes de Sá[3,4]	Pato desfiado salteado com legumes e cuscus[4,10]
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia[1,7]	Peito de frango estufado com cuscus e ervilhas[4,10]	Salada de peixe à Primavera[2,6,14]
	VEGETARIANA		Cuscuz com soja e legumes (pimentos, tomate, curgete)[4,10]	
Sábado 24/10/2026	SOPA		Canja	Canja[1,4,10]
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ fiambre e leite (c/ chocolate) ou Nestum mel (se passado/ triturado)	Arroz à valenciana[1,10,12]	Fritada de peixe com arroz de tomate[2,3,4,6,7,14]
	HIPOCALÓRICA	All Bran[1,7]	Pescada no forno com bróculos salteados[2,4,14]	Carne de vaca assada com salada verde
	VEGETARIANA			
Domingo 25/10/2026	SOPA		Creme de legumes[1,3,7,12]	Creme de legumes[1,3,7,12]
	MEDITERRÂNICA	Especial surpresa e leite (c/ chocolate) ou Estrelitas (se passado/ triturado)	Tiras de pota com arroz branco[1,2,3,4,12,14]	Carbonara[1,4,7,10]
	HIPOCALÓRICA	All Bran1,7	Escalope de vaca grelhado com arroz branco e esparregado	Salmão com feijão frade[2,4,14]
	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 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 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.