

LEGENDA PARA MARCAÇÃO:

M – Mediterrânica | H – Hipocalórica | V – Vegetariana

Validado por:

Margarida Costa

Data:

13/02/2026

Semana de 23 de Fevereiro de 2026 a 01 de Março 2026

DIA	DIETA	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR
2ª-Feira 23/02/2026	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 (nascado/titurado)	Filete à orli com arroz de tomate ^{1,3,6}	Escalope panado de porco com esparguete ^{1,6,10}
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Coxa de frango grelhada com esparguete e feijão verde ^{1,6,10}	Perca grelhada com feijão verde ^{1,2,4,6,10,14}
	VEGETARIANA		Quiche de legumes (cogumelos, bróculos, milho) ^{1,3,7}	
3ª-Feira 24/02/2026	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 (passado/titurado)	Feijoada à brasileira	Pescada assada com batata cozida ^{4,14}
	HIPOCALÓRICA	All Bran	Abrótea cozida com puré de cenoura e cuscus ^{1,2,6,14}	Frango assado com salada ^{6,10}
	VEGETARIANA		Pimento recheado com legumes (cenoura, espinafres) e seitan ⁴	
4ª-Feira 25/02/2026	SOPA		Caldo verde ^{1,3,7,12}	Caldo verde ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (nascado/titurado)	Red-fish assado com arroz de ervilhas ⁶	Bifinhos de frango com natas e cogumelos com batata frita
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Espetadas de peru grelhadas com arroz de ervilhas	Perca grelhada com grelos salteados ^{2,4,14}
	VEGETARIANA		Alho francês à braz ^{3,7}	
5ª-Feira 26/02/2026	SOPA		Juliana de legumes (lombardo e cenoura) ^{1,3,7,12}	Juliana de legumes (lombardo e cenoura) ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ doce e leite (c/ chocolate) (normal) ou Estrelitas (nascado/titurado)	Carne de porco assada com batata doce	Arroz de tamboril com miolo de camarão
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Perna de peru assada com arroz branco	Cozido simples com grelhos
	VEGETARIANA		Lasanha de legumes (cenoura, espinafre, soja e courgete) ^{1,3,7}	
6ª-Feira 27/02/2026	SOPA		Creme de couve flor ^{1,3,7,12}	Creme de couve flor ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ fiambre e leite (c/ chocolate) (normal) ou Nestum c/ mel (passado/titurado)	Lulas guisada com cuscus ^{1,6,10,14}	Costeleta de porco grelhada com massa conchinha ¹
	HIPOCALÓRICA	All Bran	Carne de porco estufada simples com couve bruxelas ^{3,6,10}	Pescada cozida com couve flor ^{2,4,14}
	VEGETARIANA		Pataniscas de legumes (alho francês, cenoura e cogumelos)	
Sábado 28/02/2026	SOPA		Nabiças ^{3,7}	Nabiças ^{3,7}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (nascado/titurado)	Rancho com massa e grão ^{6,10}	Meia desfeita de bacalhau com grão ⁴
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Salada de delícias do mar com massa conchinha ^{1,14,14}	Escalopes de frango grelhado com esparregado ^{6,7,10,14}
	VEGETARIANA			
Domingo 01/03/2026	SOPA		Agrião ^{1,3,7,12}	Agrião ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Especial surpresa e leite (c/ chocolate) ou Estrelitas (nascado/titurado)	Pataniscas de bacalhau com arroz alegre ^{1,2,3,4,6,7,10}	Almondegas com esparguete ¹
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Frango assado com arroz de ervilhas	Filetes no forno com bróculos salteados ^{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 Tremeço e produtos à base de tremeço; 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.