CERCIOEIRAS

EMENTA

PEQUENO-ALMOÇO, ALMOÇO E JANTAR

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

Validado por:
Margarida Costa
Data:

Semana de 23 a 29 de Novembro de 2026

26/10/2026

DIA	DIETA	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR
2ª-Feira	SOPA		Creme de ervilhas[1,3,7,12]	Creme de ervilhas[1,3,7,12]
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ manteiga e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (passado/triturado)	Carne de porco assada com arroz de cenoura[1,6,10]	Massada de peixe[2,4,14]
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Pescada cozida com batata doce e bróculos salteados[4,14]	Escalope de peru cozido com esparregado
23/11/2026	VEGETARIANA		Salada de grão com legumes (cenoura e pimento) e ovo cozido[3]	
3ª-Feira	SOPA		Espinafres com Grão[1,3,7,12]	Espinafres com grão[1,3,7,12]
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ fiambre e leite (c/ chocolate) (normal) ou Nestum c/ mel (passado/triturado)	Arroz de polvo[2,4,14]	Chili de carne[1,6,10]
	HIPOCALÓRICA	All Bran	Cozido simples	Salada de pota com grão[2,4,14]
24/11/2026	VEGETARIANA		Ratatouille (cenoura, cebola, pimentão, tomate) com soja[4]	
4ª-Feira	SOPA		Lombardo[1,3,7,12]	Lombardo[1,3,7,12]
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (passado/triturado)	Frango de caril com arroz branco	Filetes de pescada estufados com arroz alegre[4,14]
25/11/2026	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Abrótea cozida com bróculos salteados[4,14]	Hamburguer grelhado com feijão verde[1,12]
	VEGETARIANA		Hambúrguer de grão com arroz branco	
5ª-Feira	SOPA		Feijão com legumes[1,3,7,12]	Feijão com legumes[1,3,7,12]
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ doce e leite (c/ chocolate) (normal) ou Estrelitas (passado/triturado)	Maruca assada com arroz branco[4,14]	Empadão de carne de puré[1,3,6,7,9,10]
26/11/2026	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Escalope de peru grelhado com puré de cenoura e arroz branco	Atum com couve e feijão frade[1]
	VEGETARIANA		Risoto de cogumelos e queijo[6]	
6ª-Feira	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/triturado)	Espetada mista grelhada com batata frita	Cação assado com arroz de ervilhas[4,14]
	HIPOCALÓRICA	All Bran	Corvina cozida com lombardo salteado[4,14]	Escalope de frango cozido com ervilhas salteadas
27/11/2026	VEGETARIANA		Salada de lentilhas com legumes (pepino, tomate, milho)	
Sábado	SOPA		Juliana[1,3,7,12]	Juliana[1,3,7,12]
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (passado/triturado)	Pescada no forno com puré de batata[1,3,4,6,7,9,10,14]	Frango estufado com esparguete[1,6,10]
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Peru no forno com puré de ervilhas e arroz branco	Red-fish no forno com batata e cenoura[4,14]
28/11/2026	VEGETARIANA			
Domingo	SOPA		Creme de cenoura[1,3,7,12]	Creme de cenoura[1,3,7,12]
	MEDITERRÂNICA	Especial surpresa e leite (c/ chocolate) ou Estrelitas (passado/triturado)	Macarrão no forno com carne picada[1,6,10]	Empadão de atum de arroz[4]
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Pescada cozida com bróculos salteados[4,14]	Escalope de porco grelhado com massa talharim e bróculos salteados[6,7,10,14]
29/11/2026	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 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.