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 09 a 15 de Novembro 2026

DIA	DIETA	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR
2ª-Feira 09/11/2026	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 (passado/titurado)	Panado de frango com arroz de cenoura [7,6]	Arroz de peixe[2,4,14]
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Salmão grelhado com batata doce e salada verde[2,4,14]	Roti de peru assado com espinafres salteados
	VEGETARIANA		Tofu de cebolada com massa e bróculos salteados[6,10]	
3ª-Feira 10/11/2026	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)	Pasteís de bacalhau com arroz de tomate[1,2,3,4,6,7,9,10,12,14]	Carne de porco à portuguesa
	HIPOCALÓRICA	All Bran	Coxa de frango grelhado com arroz de cenoura	Salada de atum[4,6,10]
	VEGETARIANA		Courgete gratinada com soja[1,4,7]	
4ª-Feira 11/11/2026	SOPA		Lombardo[1,3,7,12]	Lombardo[1,3,7,12]
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (passado/titurado)	Esparguete à bolonhesa[1,6,10,12]	Atum à Brás[3,4,7]
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Filetes de pescada no forno batata doce e feijão verde [2,6,14]	Frango assado com puré de ervilhas
	VEGETARIANA		Chili de soja[6,10,12]	
5ª-Feira 12/11/2026	SOPA		Couve portuguesa[1,3,7,12]	Couve portuguesa[1,3,7,12]
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ doce e leite (c/ chocolate) (normal) ou Estrelitas (passado/titurado)	Pescada no forno com puré de batata [1,2,3,4,6,7,8,10,12,14]	Jardineira de carnes[6,10]
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Bife de frango grelhado com salada e cuscus[1,6,12]	Corvina grelhada com grão [2,4,14]
	VEGETARIANA		Strogonoff de cogumelos e seitã[1,7]	
6ª-Feira 13/11/2026	SOPA		Feijão com lombardo[1,3,7,12]	Feijão com lombardo[1,3,7,12]
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ fiambre e leite (c/ chocolate) (normal) ou Nestum c/ mel (passado/titurado)	Grelhada mista com arroz e feijão preto	Perca assada com batata cozida e legumes [1,2,4,6,10,14]
	HIPOCALÓRICA	All Bran	Red-fish grelhado com bróculos salteados e arroz branco[2,4,14]	Peito de frango grelhado com feijão verde
	VEGETARIANA		Quiche de legumes	
Sábado 14/11/2026	SOPA		Juliana[1,3,7,12]	Juliana[1,3,7,12]
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (passado/titurado)	Massada de pescada 4,14	Alheira com batatas fritas[1,6]
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Escalopes de frango grelhado com arroz alegre[4,14]	Maruca cozida com cenoura cozida[2,4,14]
	VEGETARIANA			
Domingo 15/11/2026	SOPA		Espinafres[1,3,7,12]	Espinafres[1,3,7,12]
	MEDITERRÂNICA	Especial surpresa e leite (c/ chocolate) ou Estrelitas (passado/titurado)	Lombo de porco assado com esparguete[1,6,10]	Arroz de tentaculos [2,414]
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Cação grelhado com batata salteada e cenoura cozida[4,14]	Escalope de porco (febras) grelhadas com bróculos salteados
	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.