

LEGENDA PARA MARCAÇÃO:

M – Mediterrânica | H – Hipocalórica | V – Vegetariana

Validado por:

Margarida Costa

Data:

13/02/2026

Semana de 16 a 23 de Março de 2023

DIA	DIETA	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR
2ª-Feira 16/03/2026	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 (nassado/titurado)	Vaca estufada com talharim ^{1,6,10}	Arroz de tentáculos ^{2,4,14}
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Perca cozida com batata doce e bróculos salteados ^{4,14}	Escalope de peru cozido com espargado
	VEGETARIANA		Salada de grão com legumes (cenoura e pimento) e ovo cozido ³	
3ª-Feira 17/03/2026	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/titurado)	Abrótea assada com batata assada ^{4,6,10,14}	Chili de carne ^{1,6,10}
	HIPOCALÓRICA	All Bran	Salada de frango desfiado com massa espiral	Salada de pota com grão ^{2,4,14}
	VEGETARIANA		Ratatouille (cenoura, cebola, pimentão, tomate) com soja ⁴	
4ª-Feira 18/03/2026	SOPA		Lombardo ^{1,3,7,12}	Lombardo ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (nassado/titurado)	Arroz de aves	Filetes de pescada estufados com arroz alegre ^{4,14}
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Abrótea cozida com bróculos salteados ^{4,14}	Hamburguer grelhado com feijão verde ^{1,12}
	VEGETARIANA		Hamburguer de grão com arroz branco	
5ª-Feira 19/03/2026	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 (nassado/titurado)	Maruca assada com arroz branco ^{4,14}	Empadão de carne de puré ^{1,3,6,7,9,10}
	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 20/03/2026	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)	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
	VEGETARIANA		Salada de lentilhas com legumes (pepino, tomate, milho)	
Sábado 21/03/2026	SOPA		Juliana ^{1,3,7,12}	Juliana ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (nassado/titurado)	Pescada no forno com puré de batata ^{1,3,4,6,7,9,10,14}	Frango estufado com espargate ^{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}
	VEGETARIANA			
Domingo 23/03/2026	SOPA		Creme de cenoura ^{1,3,7,12}	Creme de cenoura ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Especial surpresa e leite (c/ chocolate) ou Estrelitas (nassado/titurado)	Macarrão no forno com fiambre ^{1,6,10}	Empadão de atum de arroz ⁴
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Pescada cozida com bróculos salteados ^{4,14}	Massa talharim com carne picada e bróculos salteados ^{6,7,10,14}
	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 Tremço e produtos à base de tremço; 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.