

LEGENDA PARA MARCAÇÃO:

M – Mediterrânica | H – Hipocalórica | V – Vegetariana

Semana de 07 a 13 de Setembro 2026

Validado por:

Margarida Costa

Data:

01/09/2026

DIA	DIETA	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR
2ª-Feira 07/09/2026	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 (nassado/titulado)	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 08/09/2026	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/titulado)	Feijoada à brasileira	Pescada assada com batata cozida ^{4,14}
	HIPOCALÓRICA	All Bran	Pescada 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 09/09/2026	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 (nassado/titulado)	Red-fish assado com arroz de ervilhas ⁵	Espetadas de peru com arroz alegre
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas	Perca grelhada com grelos salteados ^{2,4,14}
	VEGETARIANA		Alho francês à braz ^{3,7}	
5ª-Feira 10/09/2026	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 (nassado/titulado)	Carne de porco assada com batata frita	Arroz de peixe
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Perca grelhada com batata e legumes	Cozido simples com legumes
	VEGETARIANA		Lasanha de legumes (cenoura, espinafre, soja e courgete) ^{1,3,7}	
6ª-Feira 11/09/2026	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/titulado)	Atum a Bras	Costeleta de porco grelhada com massa conchinha ¹
	HIPOCALÓRICA	All Bran	Perna de peru estufada simples com couve bruxelas ^{3,6,10}	Corvina grelhada com couve flor ^{2,4,14}
	VEGETARIANA		Pataniscas de legumes (alho francês, cenoura e cogumelos)	
Sábado 12/09/2026	SOPA		Nabiças ^{3,7}	Nabiças ^{3,7}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (nassado/titulado)	Empadão de carne	Salgados diversos com salada russa
	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 13/09/2026	SOPA		Agrião ^{1,3,7,12}	Agrião ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Especial surpresa e leite (c/ chocolate) ou Estrelitas (nassado/titulado)	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 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.