

LEGENDA PARA MARCAÇÃO:

M – Mediterrânica | H – Hipocalórica | V – Vegetariana

Validado por:

Margarida Costa

Data:

13/02/2026

Semana de 02 a 08 de março de 2026

DIA	DIETA	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR
2ª-Feira 02/03/2026	SOPA		Creme de cenoura <sup>1,3,7,12</sup>	Creme de cenoura <sup>1,3,7,12</sup>
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ manteiga e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (nassado/titulado)	Strogonoff de porco com arroz branco <sup>7,6</sup>	Arroz de peixe <sup>2,4,14</sup>
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Salmão grelhado com batata doce e salada verde <sup>2,4,14</sup>	Roti de peru assado com espinafres salteados
	VEGETARIANA		Tofu de cebolada com massa e bróculos salteados <sup>6,10</sup>	
3ª-Feira 03/03/2026	SOPA		Grão com espinafres <sup>1,3,7,12</sup>	Grão com espinafres <sup>1,3,7,12</sup>
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ fiambre e leite (c/ chocolate) (normal) ou Nestum c/ mel (passado/titulado)	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12,14</sup>	Carne de porco à portuguesa
	HIPOCALÓRICA	All Bran	Coxa de frango grelhado com arroz de cenoura	Salada de atum <sup>4,6,10</sup>
	VEGETARIANA		Courgete gratinada com soja <sup>1,4,7</sup>	
4ª-Feira 04/03/2026	SOPA		Lombardo <sup>1,3,7,12</sup>	Lombardo <sup>1,3,7,12</sup>
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (nassado/titulado)	Esparguete à bolonhesa <sup>1,6,10,12</sup>	Bacalhau à Brás <sup>3,4,7</sup>
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Filetes de pescada no forno batata doce e feijão verde <sup>2,6,14</sup>	Frango assado com puré de ervilhas
	VEGETARIANA		Chili de soja <sup>6,10,12</sup>	
5ª-Feira 05/03/2026	SOPA		Couve portuguesa <sup>1,3,7,12</sup>	Couve portuguesa <sup>1,3,7,12</sup>
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ doce e leite (c/ chocolate) (normal) ou Estrelitas (nassado/titulado)	Pescada no forno com puré de batata <sup>1,2,3,4,6,7,8,10,12,14</sup>	Jardineira de carnes <sup>6,10</sup>
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Hamburguer grelhado com salada e cuscus <sup>1,6,12</sup>	Corvina grelhada com grão <sup>2,4,14</sup>
	VEGETARIANA		Strogonoff de cogumelos e seita <sup>1,7</sup>	
6ª-Feira 06/03/2026	SOPA		Feijão com lombardo <sup>1,3,7,12</sup>	Feijão com lombardo <sup>1,3,7,12</sup>
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ fiambre e leite (c/ chocolate) (normal) ou Nestum c/ mel (passado/titulado)	Grelhada mista com massa espiral <sup>1</sup>	Perca assada com cuscus <sup>1,2,4,6,10,14</sup>
	HIPOCALÓRICA	All Bran	Red-fish grelhado com bróculos salteados e arroz branco <sup>2,4,14</sup>	Peito de frango grelhado com feijão verde
	VEGETARIANA		Arroz xau-xau (ovo mexido e ervilhas) e seita <sup>1,3,12,13</sup>	
Sábado 07/03/2026	SOPA		Juliana <sup>1,3,7,12</sup>	Juliana <sup>1,3,7,12</sup>
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (nassado/titulado)	Massada de pescada 4,14	Alheira com batatas fritas <sup>16</sup>
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Escalopes de frango grelhado com arroz alegre <sup>4,14</sup>	Maruca cozida com cenoura cozida <sup>2,4,14</sup>
	VEGETARIANA			
Domingo 08/03/2026	SOPA		Espinafres <sup>1,3,7,12</sup>	Espinafres <sup>1,3,7,12</sup>
	MEDITERRÂNICA	Especial surpresa e leite (c/ chocolate) ou Estrelitas (nassado/titulado)	Lombo de porco assado com esparguete <sup>1,6,10</sup>	Arroz de polvo <sup>2,4,14</sup>
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Cação grelhado com batata salteada e cenoura cozida <sup>4,14</sup>	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: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, Kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; <sup>2</sup> Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>3</sup> Ovos e produtos à base de ovos; <sup>4</sup> Peixes e produtos à base de peixe; <sup>5</sup> Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>6</sup> Soja e produtos à base de soja; <sup>7</sup> Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); <sup>8</sup> Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros); <sup>9</sup> Aipo e produtos à base de aipo; <sup>10</sup> Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup> Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10 ml/L; <sup>13</sup> Tremço e produtos à base de tremço; <sup>14</sup> 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.