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 02 a 08 de Novembro 2026

DIA	DIETA	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR
2ª-Feira	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)	Filete à orli com arroz de tomate[1,3,6]	Peito de frango panado com esparguete[1,6,10]
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Coxa de frango grelhada com esparguete e feijão verde[1,6,10]	Tintureira no forno com feijão verde[1,2,4,6,10,14]
02/11/2026	**V**EGETARIANA		Quiche de legumes (cogumelos, bróculos, milho)[1,3,7]	
3ª-Feira	SOPA		Grão com espinafres[1,3,7,12]	Grão com espinafres[1,3,7,12]
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ tiambre e leite (c/ chocolate) (normal) ou Nestum c/ mel (passado/titurado)	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]
03/11/2026	**V**EGETARIANA		Pimento recheado com legumes (cenoura, espinafres) e seitan[4]	
4ª-Feira	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 (passado/titurado)	Red-fish assado com arroz de ervilhas[6]	Espetadas mista com arroz alegre
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas	Perca grelhada com grelos salteados[2,4,14]
04/11/2026	**V**EGETARIANA		Alho francês à braz[3,7]	
5ª-Feira	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 (passado/titurado)	Carne de porco assada com batata frita	Massada de peixe com delicias do mar
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Perca grelhada com batata e legumes	Cozido simples com legumes
05/11/2026	**V**EGETARIANA		Lasanha de legumes (cenoura, espinafre, soja e courgete)[1,3,7]	
6ª-Feira	SOPA		Creme de couve flor[1,3,7,12]	Creme de couve flor[1,3,7,12]
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ tiambre e leite (c/ chocolate) (normal) ou Nestum c/ mel (passado/titurado)	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]
06/11/2026	**V**EGETARIANA		Pataniscas de legumes (alho francês, cenoura e cogumelos)	
Sábado	SOPA		Nabiças[3,7]	Nabiças[3,7]
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) (normal) ou Corn flakes (passado/titurado)	Empadão de carne	Salgados diversos com salada russa
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia	Pescada cozida com puré misto (batata e cenoura) 1,2,6,14	Escalopes de frango grelhado com esparregado[6,7,10,14]
07/11/2026	**V**EGETARIANA			
Domingo	SOPA		Agrião[1,3,7,12]	Agrião[1,3,7,12]
	MEDITERRÂNICA	Especial surpresa e leite (c/ chocolate) ou Estrelitas (passado/titurado)	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]
08/11/2026	**V**EGETARIANA			

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.