

LEGENDA PARA MARCAÇÃO:

M – Mediterrânea | H – Hipocalórica | V – Vegetariana

Semana de 26 de Outubro 01 de Novembro de 2026

Validado por:
Margarida Costa
Data:
25/09/2026

DIA	DIETA	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR
2ª-Feira 26/10/2026	SOPA		Creme de ervilhas ^{1,3,7,12}	Creme de ervilhas ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNEICA	Pão c/ manteiga e leite (c/ chocolate) ou Corn flakes (se passado/ triturado)	Strogonoff de porco com arroz branco ^{1,6,10,12,12}	Paloco com natas ^{1,3,7}
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia ^{1,7}	Salmão grelhado com batata e feijão verde ^{4,12,14}	Costeletas grelhadas com espargado
	VEGETARIANA			
3ª-Feira 27/10/2026	SOPA		Espinafres com Grão ^{1,3,7,12}	Espinafres com Grão ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNEICA	Pão c/ tiambre e leite (c/ chocolate) ou Nestum mel (se passado/ triturado)	Caldeirada ^{4,14}	Almôndegas estufadas com esparguete ^{1,6,10}
	HIPOCALÓRICA	All Bran ^{1,7}	Escalope de frango grelhado com arroz alegre	Filetes no forno com bróculos salteados ^{4,14}
	VEGETARIANA			
4ª-Feira 28/10/2026	SOPA		Lombardo ^{1,3,7,12}	Lombardo ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNEICA	Pão c/ tiambre e leite (c/ chocolate) ou Nestum mel (se passado/ triturado)	Rancho à moda de viseu	Abrótea assada com cuscus ^{4,6,10,14}
	HIPOCALÓRICA	All Bran ^{1,7}	Salada de pota com grão ^{2,4,14}	Salada de frango desfiado
	VEGETARIANA			
5ª-Feira 29/10/2026	SOPA		Feijão com legumes ^{1,3,7,12}	Feijão com legumes ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNEICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) ou Corn flakes (se passado/ triturado)	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão ^{4,14}	Macarrão no forno com carne picada e queijo ^{1,6,10}
	HIPOCALÓRICA	Corn flakes ^{1,7}	Hamburguer de misto grelhado com talharim e feijão verde ^{1,12}	Pescada cozida com bróculos salteados ^{4,14}
	VEGETARIANA			
6ª-Feira 30/10/2026	SOPA		Creme de couve Flor ^{1,3,7,12}	Creme de couve Flor ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNEICA	Pão c/ doce e leite (c/ chocolate) ou Estrelitas (se passado/ triturado)	Frango de caril com arroz branco ^{1,6,10}	Maruca assada com arroz branco ^{4,14}
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia ^{1,7}	Solha grelhada com batata doce e cenoura ^{4,14}	Roti de peru com puré de cenoura
	VEGETARIANA		Massa conchinha com queijo, espinafres e cogumelos ^{1,3,7}	
Sábado 31/10/2026	SOPA		Juliana ^{3,7}	Juliana ^{3,7}
	MEDITERRÂNEICA	Pão c/ tiambre e leite (c/ chocolate) ou Nestum mel (se passado/ triturado)	Salmão assado com arroz de ervilhas ^{4,14}	Espetada mista grelhada com arroz à primavera
	HIPOCALÓRICA	All Bran ^{1,7}	Frango cozido com arroz e legumes	Corvina grelhada com lombardo salteado ^{4,14}
	VEGETARIANA			
Domingo 01/11/2026	SOPA		Creme de cenoura ^{1,3,7,12}	Creme de cenoura ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNEICA	Especial surpresa e leite (c/ chocolate) ou Estrelitas (se passado/ triturado)	Empadão de carne de puré ^{1,3,7}	Pescada no forno com puré de batata ^{1,3,4,6,7,9,10,14}
	HIPOCALÓRICA	All Bran ^{1,7}	Migas de bacalhau com couve e feijão frade ^{2,4,14}	Carne de vaca estufada com puré de ervilhas
	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 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.