

LEGENDA PARA MARCAÇÃO:

M – Mediterrânica | H – Hipocalórica | V – Vegetariana

Validado por:

Margarida Costa

Data:

25/09/2026

Semana de 05 a 11 de Outubro de 2026

DIA	DIETA	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR
2ª-Feira 05/10/2026	SOPA		Creme de cenoura ^{1,3,7,12}	Creme de cenoura ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ manteiga e leite (c/ chocolate) ou Corn flakes (se passado/ triturado)	Paloco com natas	Arroz de aves
	HIPOCALÓRICA	Corn Flakes ^{1,7}	Massa macarrão com carne picada e bróculos salteados ^{6,7,10,14}	Cação cozido com cenoura cozida ⁴
	VEGETARIANA			
3ª-Feira 06/10/2026	SOPA		Grão com espinafres ^{1,3,7,12}	Grão com espinafres ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ fiambre e leite (c/ chocolate) ou Nestum mel (se passado/ triturado)	Escalope panado de porco com esparguete ^{1,6,10}	Filete à orli com arroz de tomate ^{1,3,6}
	HIPOCALÓRICA	All Bran ^{1,7}	Perca grelhada com batata cozida e feijão verde ^{1,2,4,6,10,14}	Coxa de frango grelhada com feijão verde
	VEGETARIANA		Tofu à Bras ^{1,3,6,12}	
4ª-Feira 07/10/2026	SOPA		Feijão com lombardo ^{1,3,7,12}	Caldo verde ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) ou Corn flakes (se passado/ triturado)	Arroz de tentáculos ^{4,6,14}	Croquetes com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}
	HIPOCALÓRICA	Corn flakes ^{1,7}	Frango assado com esparguete e salada ^{6,10}	Abrótea cozida com puré de cenoura ^{2,6,14}
	VEGETARIANA		Jardineira de soja ^{1,6,8,11,12}	
5ª-Feira 08/10/2026	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) ou Estrelitas (se passado/ triturado)	Salsichas frescas com couve lombardo e arroz branco ^{1,3,6,7,9,10,12}	Red-fish assado com batata salteada ⁶
	HIPOCALÓRICA	Papas de aveia ^{1,7}	Solha grelhada com puré de batata e bróculos ^{2,4,14}	Peru estufado com arroz e ervilhas
	VEGETARIANA		Bifes de seitan de cebolada com batata doce ^{1,6}	
6ª-Feira 09/10/2026	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) ou Nestum mel (se passado/ triturado)	Douradinhos com arroz branco ^{3,4,6,7,14}	Escalope de porco grelhado com massa espiral ^{1,6,10}
	HIPOCALÓRICA	All Bran ^{1,7}	Cozido simples com arroz branco e lombardo	Maruca grelhada com massa espiral ^{1,4,6,10}
	VEGETARIANA		Ervilhas guisadas com soja ^{6,8}	
Sábado 10/10/2026	SOPA		Nabiças ^{3,7}	Nabiças ^{3,7}
	MEDITERRÂNICA	Pão c/ queijo e leite (c/ chocolate) ou Corn flakes (se passado/ triturado)	Rancho com massa e grão ^{6,10}	Pota guisada com cuscus ^{1,6,10,14}
	HIPOCALÓRICA	Corn flakes ^{1,7}	Pescada cozida com batata doce e couve flor ^{2,4,14}	Tortilha de carne de porco com couve bruxelas ^{3,6,10}
	VEGETARIANA			
Domingo 11/10/2026	SOPA		Agrião ^{1,3,7,12}	Agrião ^{1,3,7,12}
	MEDITERRÂNICA	Especial surpresa e leite (c/ chocolate) ou Estrelitas (se passado/ triturado)	Meia desfeita de bacalhau com grão ⁴	Costeleta de porco grelhada com massa conchinha ¹
	HIPOCALÓRICA	All Bran ^{1,7}	Escalopes de porco grelhado com talharim e esparregado ^{6,7,10,14}	Salada de peixe ^{14,14}
	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 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.