



12 a 18 de Janeiro de 2026

	Almoço	Jantar
Segunda	Sopa de Brócolos Bifanas estufadas (cebola, cenoura) e esparguete cozida c/ feijão verde cozido ¹ Fruta da época	Sopa de Alface Caldeirada de lulas (cebola, tomate, pimento) e salada de alface ¹⁴ Fruta da época
Terça	Creme de ervilhas ¹² Bacalhau à Gomes de Sá e salada de alface e cenoura ^{13,4} Fruta da época	Sopa de Cenoura e brócolos Espetada de frango c/ arroz branco e esparregado de espinafres ^{5,6} Fruta da época
Quarta	Sopa de C. coração Hambúrguer grelhado c/ massa espiral cozida e brócolos cozidos ^{1,5,6} Fruta da época	Sopa de Nabijas Ovos cozidos c/ batata cozida, cenoura e repolho cozido ³ Fruta da época
Quinta	Sopa de Nabo Filetes de pescada no forno c/ arroz de tomate e salada de alface e cebola ^{1,3,4} Salada de fruta	Sopa de Feijão verde Coelho estufado (cebola, tomate) e couscous c/ salada de alface e pepino ¹ Fruta da época
Sexta	Canjinha de cenoura ¹ Coxas de frango no forno c/ batata assada e juliana de repolho e cenoura salteados Fruta da época	Sopa de C. portuguesa Arroz de polvo c/ salada de alface e tomate ¹⁴ Fruta da época
Sábado	Sopa de Repolho Arroz de ervilhas e cenoura c/ solha no forno e salada de alface ^{4,12} Fruta da época	Sopa de Courgette Empadão de batata e carne picada (cebola, cenoura, tomate) e brócolos salteados Fruta da época
Domingo	Sopa de Abóbora e feijão branco ¹² Massada de peru (cebola, tomate, cenoura) e feijão verde cozido ¹ Fruta da época	Sopa de Alho francês Carapau de cebolada c/ batata cozida e couve de bruxelas cozida ⁴ Fruta da época

ALÉRGICOS : 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

Observações: Por imposição de mercado, a ementa poderá ser sujeita a alterações.

