

22/0/2025 ⁽²⁾		ALMOÇO/JANTAR	LUNCH/DINNER	V.E.T. (Kcal)*	Alergénios	
PRATO					Contém	Pode conter
2ª FEIRA						
SOPA	Alho francês		Vegetables	97		
PRATO	Pataniscas de bacalhau, arroz		Fried codfish coated in batter and egg w/ rice	710	Glúten, peixe, ovo	
DIETA	Costeletas grelhadas c/ arroz de cenoura		Grilled pork steaks w/ rice	600		
VEGETARIANO	Pataniscas de legumes		Fried vegetables coated in batter and egg w/ rice	670	Glúten, ovo	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA/DOCE*/GELATINA		Fruit/Cake*/Gelatin	50/VARIÁVEL/ 5	*Glúten, ovo, leite	*soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo
3ª FEIRA						
SOPA	Legumes		Vegetables	150		
PRATO	Feijoada à transmontana		Meat, beans, stewed together	750	Glúten	Soja
DIETA	Redfish grelhado, arroz		Grilled red fish w/ rice	438	Peixe	
VEGETARIANO	Feijoada de legumes		Vegetables, pasta and chickpeas all stewed together			
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA/DOCE*/GELATINA		Fruit/Cake*/Gelatin	50/VARIÁVEL/ 5	*Glúten, ovo, leite	*soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo
4ª FEIRA						
SOPA	Espinafres		Spinach	100		
PRATO	Peru assado com arroz		Roasted turkey w/ rice	580		
DIETA	Massada de peixe		Fish pasta	500	Peixe, Glúten	
VEGETARIANO	Massada de legumes		Vegetable pasta	340	Glúten	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA/DOCE*/GELATINA		Fruit/Cake*/Gelatin	50/VARIÁVEL/ 5	*Glúten, ovo, leite	*soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo
5ª FEIRA						
SOPA	Espinafres		Spinach	100		
PRATO	Moelas c/ arroz		Chicken gizzards with rice	660		
DIETA	Pescada cozida c/ batata cozida		Hake cooked with boiled potatoes	502	Peixe	
VEGETARIANO	Jardineira de legumes		Potatos and vegetables salad	480		
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA/DOCE*/GELATINA		Fruit/Cake*/Gelatin	50/VARIÁVEL/ 5	*Glúten, ovo, leite	*soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo
6ª FEIRA						
SOPA	De feijão-frade com legumes		Beans and vegetables	110		
PRATO	Barriguinhas grelhadas c/ batata cozida e molho verde		Grilled pork bellies w/ potatos	600		
DIETA	Camponesa de peixe		Fish, Potatos and vegetables salad	480		
VEGETARIANO	Camponesa de legumes		Potatos and vegetables salad	480		
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA/DOCE*/GELATINA		Fruit/Cake*/Gelatin	50/VARIÁVEL/ 5	*Glúten, ovo, leite	*soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo
SÁBADO						
SOPA	Primavera (Cebola, alho, cenoura, batata, repolho, alho francês, ervilhas)		Vegetables	115		
PRATO	Alheira grelhada c/ arroz		Stuffed with meat mixture w/ rice	680	Glúten	
DIETA	Filetes grelhados c/ arroz		Grilled fish fillets with rice	490	Peixe	
VEGETARIANO	Tomates recheados c/ ovos mexidos		Tomatoes stuffed w/ scrambled eggs	398	Ovo	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA/DOCE*/GELATINA		Fruit/Cake*/Gelatin	50/VARIÁVEL/ 5	*Glúten, ovo, leite	*soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo
Atenção: Ementa sujeita a alterações; Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes; *Valores nutricionais médios aproximados por prato Se desejar prato estritamente vegetariano, informar a cozinha com um dia de antecedência;					Attention: Menu subject to change; All dishes are accompanied by salad or vegetables; *Approximate average nutritional values per dish If you want a strictly vegetarian dish, inform the kitchen one day in advance;	