

27/09/2025 ⁽³⁾		ALMOÇO/JANTAR	LUNCH/DINNER	V.E.T. (Kcal)*	Alergénios	
PRATO						
2ª FEIRA					Contém	Pode conter
SOPA	De lombarda com feijão		Vegetables and beans	107		
PRATO	Esparguete à bolonhesa		Spaghetti bolognese	700	Glúten	
DIETA	Red fish grelhado c/ batata cozida		Grilled redfish W/ boiled potatos	490	Peixe	
VEGETARIANO	Massada de legumes		Vegetables pasta	380	Glúten,	
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	Caldo verde (batata, cebola, alho, couve)		Green soup	120	Glúten	Soja
PRATO	Pescada frita com arroz		Fried hake w/ rice	690	Peixe	
DIETA	Fêveras grelhadas c/ arroz		Grilled pork steaks w/ rice	600		
VEGETARIANO	Rissóis de legumes		Vegetable patties	600	Ovo	
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	Creme de cenoura		Carrot soup	150		
PRATO	Arroz de frango no forno		Chicken rice	590		Leite, Soja
DIETA	Sardinhas grelhadas c/ batata coz.		Grilled sardines w/ boiled potatos	490	Peixe	
VEGETARIANO	Grão-de-bico c/ legumes e ovo cozido, batata cozida		Chikpea, eggs, vegetables and potatos salad	370	OVO	
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	Legumes		Vegetables	150		
PRATO	Pá de porco assada c/ arroz		Roast pork w/ rice	660		
DIETA	Camponesa de bacalhau		Cod and potatos salad	500		
VEGETARIANO	Camponesa de legumes		Potato and vegetables salad	390	Ovo	
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	Primavera (Cebola, alho, cenoura, batata, repolho, alho francês, ervilhas)		Vegetables	150		
PRATO	Rancho à minhota		Meat, pasta and, Chikpea			
DIETA	Raia grelhada c/ batata cozida		Grilled hake w/biled potatos	500	PEIXE	
VEGETARIANO	Rancho de legumes					
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	De lombarda com feijão		Vegeatbles and beans	107		
PRATO	Bifinhos de frango grelhados c/ arroz		Grilled chicken steaks w/ rice	650		
DIETA	Abrótea grelhada c/ arroz		Grilled hake w/ rice	490	Peixe	
VEGETARIANO	Rissóis de legumes		Vegetable patties	600	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;				
A Nutricionista, Rita Gueiral, cédula nº 1608N						