EMENTA | 23 A 27 DE NOVEMBRO DE 2026
CENTRO DE DIA

2F 23	**Sopa**	Creme de legumes
	Prato Geral	Puré com carne de vaca estufada
	Prato Ligeiro	Batata cozida com carne de vaca estufada
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Chá/ Cevada/ Leite + Pão de mistura com queijo, bolachas
3F 24	**Sopa**	Coração
	Prato Geral	Massa de atum gratinada
	Prato Ligeiro	Massa de pescada
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Chá/ Cevada/ Leite + Pão de mistura com manteiga, bolachas
4F 25	**Sopa**	Coração e grão-de-bico
	Prato Geral	Lasanha
	Prato Ligeiro	Massa de frango com legumes ripados
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Chá/ Cevada/ Leite + Pão de mistura com marmelada/doce, bolachas
5F 26	**Sopa**	Nabiças
	Prato Geral	Filete de pescada no forno com arroz de tomate
	Prato Ligeiro	Filete de pescada no forno com arroz de tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Chá/ Cevada/ Leite + Pão de mistura com queijo, bolachas
6F 27	**Sopa**	Creme de ervilha e cenoura
	Prato Geral	Bifinhos de frango com arroz branco e feijão preto
	Prato Ligeiro	Bifinhos de frango com arroz branco
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Chá/ Cevada/ Leite + Pão de mistura com fiambre de aves, bolachas

Nutricionista Catarina Alves 6255N

Nota: Todas as refeições são acompanhadas por água. Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.