EMENTA | 9 A 13 DE NOVEMBRO DE 2026
CENTRO DE DIA

2F 9	**Sopa**	Creme de legumes
	Prato Geral	Febras estufadas com arroz de cenoura
	Prato Ligeiro	Bifinhos de peru estufados com arroz de cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Chá/ Cevada/ Leite + Pão de mistura com queijo, bolachas
3F 10	**Sopa**	Coração
	Prato Geral	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas
	Prato Ligeiro	Pescada no forno com arroz de ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Chá/ Cevada/ Leite + Pão de mistura com manteiga, bolachas
4F 11	**Sopa**	Coração e grão-de-bico
	Prato Geral	Jardineira de frango
	Prato Ligeiro	Jardineira de frango
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Chá/ Cevada/ Leite + Pão de mistura com marmelada/doce, bolachas
5F 12	**Sopa**	Nabiças
	Prato Geral	Feijão frade com atum e molho verde
	Prato Ligeiro	Feijão frade com atum
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Chá/ Cevada/ Leite + Pão de mistura com queijo, bolachas
6F 13	**Sopa**	Creme de ervilhas e cenoura
	Prato Geral	Massa lavrador
	Prato Ligeiro	Massa lavrador (simples)
	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.