



EMENTA | 5 A 9 DE OUTUBRO DE 2026

CENTRO DE DIA

2F
5

Sopa
Prato Geral
Prato Ligeiro
Sobremesa
Lanche

FERIADO

3F
6

Sopa
Coração
Prato Geral
Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate
Prato Ligeiro
Filetes de pescada no forno com arroz de tomate
Sobremesa
Fruta da época
Lanche
Chá/ Cevada/ Leite + Pão de mistura com manteiga, bolachas

4F
7

Sopa
Coração e grão-de-bico
Prato Geral
Massa de novilho com legumes ripados
Prato Ligeiro
Massa de frango com legumes ripados
Sobremesa
Fruta da época
Lanche
Chá/ Cevada/ Leite + Pão de mistura com marmelada/doce, bolachas

5F
8

Sopa
Nabiças
Prato Geral
Salada russa de atum
Prato Ligeiro
Salada russa de atum
Sobremesa
Fruta da época
Lanche
Chá/ Cevada/ Leite + Pão de mistura com queijo, bolachas

6F
9

Sopa
Creme de ervilhas e cenoura
Prato Geral
Feijoada à Transmontana
Prato Ligeiro
Frango estufado com feijão e 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 rijas, 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.