

ALTCH		SEMANA DE 7 A 13 DE SETEMBRO DE 2026	
SEMANA D	ALMOÇO	ALERGÉNIOS	
2ª Feira	Creme de ervilhas		SOPA
	Salada de pota	12,14	PEIXE
	Costeleta de porco com molho de pickles e arroz alegre	12	CARNE
	Dourada grelhada com batata cozida	4	DIETA
	Omelete de queijo com arroz alegre	3,7	OVOLACTOVEGETARIANO
7-set	Salada/Couve-bruxelas		SALADA/LEGUMES
3ª Feira	Sopa de grelos		SOPA
	Solha areada com puré de batata	1,3,4,7	PEIXE
	Cordon bleu com arroz e batata frita	1,3,6,7,12	CARNE
	Frango grelhado com arroz de cenoura		DIETA
	Pataniscas de cogumelos com arroz de cenoura	1,3,12	OVOLACTOVEGETARIANO
8-set	Couve-flor com cenoura	9	SALADA/LEGUMES
4ª Feira	Sopa de feijão com couve lombarda		SOPA
	Filetes de pescada gratinados com broa e arroz branco	1,4,7	PEIXE
	Lombo de porco assado com batatinha corada e migas de feijão frade	1,12	CARNE
	Bife de vaca estufado com arroz branco	12	DIETA
	Feijoada de cogumelos com arroz branco	12	OVOLACTOVEGETARIANO
9-set	Feijão-verde		SALADA/LEGUMES
5ª Feira	Sopa de agrião		SOPA
	Bacalhau com natas	4,7	PEIXE
	Coxa de peru no forno com arroz branco	12	CARNE
	Bife de frango grelhado com esparguete	1	DIETA
	Caril de lentilhas com arroz branco		OVOLACTOVEGETARIANO
10-set	Couve lombarda e cenoura		SALADA/LEGUMES
6ª Feira	Caldo verde	6,12	SOPA
	Arroz de tamboril	4	PEIXE
	Bifinhos de frango com cogumelos e esparguete	1,12	CARNE
	Salmão grelhado com batata cozida	4	DIETA
	Legumes à Brás	3,9	OVOLACTOVEGETARIANO
11-set	Salada/Feijão verde		SALADA/LEGUMES
Sábado	Creme de ervilhas		SOPA
	Pescada à Provençal com puré de batata	4,7	PEIXE
	Frango assado com arroz branco		CARNE
	Strogonoff de cogumelos com arroz branco	7,12	OVOLACTOVEGETARIANO
	Couve lombarda		SALADA/LEGUMES
Domingo	Sopa Camponesa		SOPA
	Corvina grelhada com batata cozida	4	PEIXE
	Entrecosto no forno com batata assada	12	CARNE
	Jardineira de soja	6	OVOLACTOVEGETARIANO
	Salada/Mistura chinesa		SALADA/LEGUMES

Esta ementa está sujeita a alterações.

Lista de alérgenos de acordo com Reg. 1169/2011: 1 - Cereais que contém glúten; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovo; 4 - Peixe e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos de casca rija e produtos à base de casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - SO2 superior a 10 mg/kg ou 10 mg/L; 13 - Tremoços e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.