

ALTCH SEMANA DE 14 A 20 DE SETEMBRO DE 2026

SEMANA E	ALMOÇO	ALERGÊNIOS	JANTAR	ALERGÊNIOS
2ª Feira	Sopa de abóbora com couve lombarda		SOPA	Sopa de espinafres
	Salmão grelhado com batata cozida	4	PEIXE	Salmão grelhado com batata cozida 4
	Entrecosto no forno com batata cozida	12	CARNE	Bife de peru grelhado com arroz branco
14-set	Bife de peru grelhado com massa tricolor	1	DIETA	-
	Omelete de queijo com arroz de cenoura	3,7	OVOLACTOVEGETARIANO	Estufado de legumes e soja com arroz branco 6,7
	Feijão-verde		LEGUMES	Salada/Jardineira de legumes
3ª Feira	Sopa de brócolos		SOPA	Sopa de couve-flor
	Grão de bico ensalsado com batata e atum	4	PEIXE	Maruca cozida com batata cozida 4
	Shoarma com batata frita		CARNE	Tiras de frango salteadas com legumes e arroz branco 9,12
15-set	Tiras de frango grelhadas com arroz de legumes		DIETA	-
	Strogonoff de cogumelos com arroz de legumes	7	OVOLACTOVEGETARIANO	Salada de batata com grão 1
	Couve lombarda		LEGUMES	Salada/Legumes salteados 9
4ª Feira	Caldo verde	6,12	SOPA	Creme de ervilhas
	Arroz de pota	12,14	PEIXE	Tamboril cozido com arroz branco 4
	Lasanha de carne (aves)	1,7	CARNE	Hamburguer de bovino grelhado com esparguete 1,6
16-set	Febra de porco grelhada com arroz branco		DIETA	-
	Caril com grão com legumes e arroz branco	9	OVOLACTOVEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas 1
	Salada/Couve-de-bruxelas		LEGUMES	Brócolos
5ª Feira	Sopa de agrião		SOPA	Creme de alface
	Filetes de pescada areados com arroz branco	1,3,4	PEIXE	Salada de atum 4
	Arroz à Valenciana	1,4,6,10,12	CARNE	Carne de vaca estufada com arroz branco 12
17-set	Dourada grelhada com batata cozida e molho verde	4	DIETA	-
	Pataniscas de cogumelos com arroz branco	1,3,12	OVOLACTOVEGETARIANO	Omelete simples com arroz branco
	Couve-flor e cenoura		LEGUMES	Couve lombarda
6ª Feira	Sopa de grão com espinafres		SOPA	Creme de cenoura
	Bacalhau à Zé do Pipo com puré de batata	1,4,7,10,12	PEIXE	Pescada à Setubalense com puré de batata 4,7
	Coxa de peru estufada com esparguete	1,12	CARNE	Febra de porco grelhada com arroz branco
18-set	Carapau grelhado com batata cozida	4	DIETA	-
	Bolonhesa de soja	1,6	OVOLACTOVEGETARIANO	Salada de feijão frade com ovo cozido 3
	Salada/Feijão-verde		LEGUMES	Jardineira de legumes
Sábado	Sopa camponesa		SOPA	Sopa de feijão-verde
	Perca grelhada com batata cozida	4	PEIXE	Pastéis de bacalhau com arroz branco 1,3,4
	Bife de frango com queijo e arroz alegre	7	CARNE	Bife de peru grelhado com esparguete 1
19-set	Estufado de cogumelos com arroz alegre		OVOLACTOVEGETARIANO	Esparguete gratinado com soja e legumes 1,6,7
	Grelós		LEGUMES	Salada/Couve-de-bruxelas
Domingo	Sopa de jardineira de legumes		SOPA	Creme de alho francês
	Massada de peixe (salmão, pescada)	1,4	PEIXE	Massada de peixe (salmão, pescada) 1,4
	Carne de porco à Portuguesa	12	CARNE	Bife de frango grelhado com arroz branco
20-set	Soja à Portuguesa	6,12	OVOLACTOVEGETARIANO	Massada de grão e legumes
	Salada/Couve-flor e cenoura		LEGUMES	Couve lombarda

Esta ementa está sujeita a alterações.

Lista de alergénios 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.