

ALTCH SEMANA DE 28 DE SETEMBRO A 4 DE OUTUBRO DE 2026

SEMANA A	ALMOÇO	ALERGÊNIOS	JANTAR	ALERGÊNIOS	
2ª Feira	Sopa de grelos		SOPA	Creme de alfaca	
	Salmão grelhado com batata cozida	4	PEIXE	Salmão grelhado com batata cozida	4
	Coelho à Caçador com batata cozida	12	CARNE	Bife de frango estufado com fusilli	1, 6
28-set	Bife de frango grelhado com arroz alegre		DIETA	-	
	Omelete de queijo com arroz alegre	3,7	OVOLACTOVEGETARIANO	Salada de batata com feijão frade	
	Salada/Legumes salteados	9	LEGUMES	Jardineira de legumes	
3ª Feira	Sopa de feijão com couve lombarda		SOPA	Creme de abóbora com espinafres	
	Filetes de pescada dourados com açorda de tomate	1,3,4	PEIXE	Filetes de pescada gratinados com arroz de cenoura	4,7
	Espetada de aves grelhada com arroz de cenoura		CARNE	Carne de porco aos cubos estufada com esparguete	1,12
29-set	Bife de vaca estufado com cogumelos e esparguete	1,12	DIETA	-	
	Empadão de legumes	3,7,9	OVOLACTOVEGETARIANO	Estufado de cogumelos com arroz de cenoura	
	Salada/Feijão-verde		LEGUMES	Brócolos	
4ª Feira	Creme de alho francês		SOPA	Sopa de nabo com feijão-verde	
	Peixe à Brás	3,4	PEIXE	Maruca cozida com meio ovo e batata cozida	3,4
	Lombo de porco assado com arroz branco e migas de feijão frade	1,12	CARNE	Bife de frango à Primavera com arroz de legumes	12
30-set	Maruca cozida com meio ovo e batata cozida	3	DIETA	-	
	Almôndegas de soja com arroz branco	1,3,6,12	OVOLACTOVEGETARIANO	Salada de grão com ovo cozido	3
	Salada/Cenoura		LEGUMES	Grelas	
5ª Feira	Sopa de grão com agrião		SOPA	Sopa de brócolos	
	Red fish no forno com batata assada	4	PEIXE	Red fish cozido com batata cozida	4
	Tirinhas de vaca à Primavera com esparguete	1,12	CARNE	Tirinhas de vaca à Primavera com esparguete	1,12
1-out	Cavala grelhada com batata cozida	4	DIETA	-	
	Ervilhas com ovos escalfados com batata cozida	3	OVOLACTOVEGETARIANO	Omelete simples com arroz de cenoura	3
	Couve-flor e cenoura		LEGUMES	Salada/Jardineira de legumes	
6ª Feira	Caldo verde	6,12	SOPA	Sopa de juliana de legumes	
	Carapau grelhado com batata cozida	4	PEIXE	Pescada grelhada com batata assada	4
	Arroz de aves	6,12	CARNE	Costeleta de porco grelhada com arroz de ervilhas	
2-out	Febra de porco estufada com fusilli	1	DIETA	-	
	Fusilli gratinado com legumes e cogumelos	1,7,12	OVOLACTOVEGETARIANO	Estufado de soja e legumes com arroz de ervilhas	6,9
	Salada/Brócolos		LEGUMES	Cenoura	
Sábado	Sopa de espinafres		SOPA	Creme de ervilhas	
	Caldeirada de peixe (salmão, tintureira, pescada)	4	PEIXE	Salada de atum com batata cozida	4
	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura	12	CARNE	Coxa de peru no forno com esparguete	1,12
3-out	Legumes salteados com soja fina e arroz de cenoura	6,9	OVOLACTOVEGETARIANO	Estufado de cogumelos com esparguete	1,12
	Grelas		LEGUMES	Salada/Feijão-verde	
Domingo	Sopa de couve-flor		SOPA	Creme de cenoura	
	Perca grelhada com batata cozida	4	PEIXE	Perca grelhada com puré de batata	4
	Jardineira de carnes (vaca, porco)	12	CARNE	Bife de frango estufado com arroz alegre	12
4-out	Jardineira de soja	6	OVOLACTOVEGETARIANO	Grão estufado com legumes e arroz alegre	
	Salada/Legumes salteados	9	LEGUMES	Couve-de-bruxelas	

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 ovos; 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 - Alpo e produtos à base de alpo; 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.