

ALTCH SEMANA DE 02 A 08 DE NOVEMBRO DE 2026

SEMANA F	ALMOÇO	ALERGÊNIOS	ALERGÊNIOS	JANTAR
2ª Feira	Creme de cenoura		SOPA	Sopa de brócolos
	Salada de atum com feijão frade e batata cozida	4	PEIXE	4 Salada de atum
	Cordon bleu com arroz branco	1,3,6,7,12	CARNE	1 Tiras de frango salteadas com cogumelos e esparguete
2-nov	Robalo grelhado com batata cozida	1	DIETA	-
	Omelete simples com arroz branco	3	OVOLACTOVEGETARIANO	1,9,12 Estufado de legumes com cogumelos e esparguete
	Feijão-verde		LEGUMES	9 Salada/Legumes salteados
3ª Feira	Sopa de grão com grelos		SOPA	Creme de alface
	Tintureira de tomadada com puré de batata	4,7	PEIXE	4 Tintureira de tomadada com puré de batata
	Arroz de carnes	12	CARNE	Bife de peru grelhado com arroz branco
3-nov	Bife de peru grelhado com arroz branco		DIETA	-
	Legumes à Brás	3,9	OVOLACTOVEGETARIANO	3 Salada de feijão frade com ovo e batata cozida
	Salada/Jardineira de legumes		LEGUMES	Couve-flor com cenoura
4ª Feira	Caldo verde	6,12	SOPA	Creme de alho-francês
	Bacalhau Espiritual	1,4,7	PEIXE	3,4 Bacalhau com todos
	Coxa de peru assada com fusilli	1,12	CARNE	1,12 Coxa de peru assada com fusilli
4-nov	Febra de porco grelhada com arroz branco		DIETA	-
	Caril de lentilhas com arroz branco	12	OVOLACTOVEGETARIANO	3 Omelete simples com arroz branco
	Couve lombarda		LEGUMES	Salada/Brócolos
5ª Feira	Sopa de agrião		SOPA	Sopa de couve-flor
	Arroz de peixe (tamboril, pescada, salmão)	4	PEIXE	4 Arroz de peixe (tamboril, pescada, salmão)
	Jardineira de carne (vaca)	12	CARNE	1,12 Coxa de peru estufada com massa tricolor
5-nov	Bife de frango grelhado com arroz branco		DIETA	-
	Jardineira de soja	6,12	OVOLACTOVEGETARIANO	1,7,9 Massa tricolor gratinada com legumes e queijo
	Salada/Feijão-verde e cenoura		LEGUMES	Couve-de-bruxelas
6ª Feira	Sopa de feijão com couve lombarda		SOPA	Creme de abóbora
	Ensopado de lulas com batata cozida	1,2,12,14	PEIXE	1,3,4 Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
	Coxa de frango no forno com esparguete alegre	1,12	CARNE	1 Coxa de frango grelhada com esparguete alegre
6-nov	Pescada cozida com batata cozida	4	DIETA	-
	Tomates recheados com soja e queijo e arroz de milho	6,7	OVOLACTOVEGETARIANO	1,3,7 Omelete de queijo com esparguete alegre
	Grelas		LEGUMES	Salada/Jardineira de legumes
Sábado	Sopa de espinafres		SOPA	Creme de ervilhas
	Corvina grelhada com arroz de milho	4	PEIXE	4 Corvina grelhada com arroz de milho
	Cozido à Portuguesa	1,6,12	CARNE	1 Bife de peru grelhado com macarrão
7-nov	Ervilhas com ovos escalfados com arroz branco	3	OVOLACTOVEGETARIANO	1,7,9 Macarrão gratinado com legumes e lentilhas
	Couve portuguesa e cenoura		LEGUMES	Salada/Cenoura às rodela
Domingo	Sopa de nabo com feijão-verde		SOPA	Sopa de brócolos
	Solha à Tropical com puré de batata	1,3,4,7,12	PEIXE	1,3,4,7 Solha areada com puré de batata
	Costeleta de porco grelhada com arroz de cenoura		CARNE	1,6,7,12 Costeleta de porco à Salsicheiro com esparguete
8-nov	Salada tropical com queijo	1,7	OVOLACTOVEGETARIANO	1,6 Grão estufado com legumes e arroz de cenoura
	Couve-de-bruxelas		LEGUMES	Salada/Couve-flor

Esta ementa está sujeita a alterações.

Lista de alergénios de acordo com Reg. 1169/2011: 1 - Cereais que contêm 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 - Tremços e produtos à base de tremços; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos