

ALTCH SEMANA DE 12 A 18 DE OUTUBRO DE 2026

SEMANA C	ALMOÇO	ALERGÊNIOS	JANTAR	ALERGÊNIOS
2ª Feira	Sopa de grão com espinafres		SOPA Sopa de feijão-verde	
	Salada de batata, atum, ovo e azeitonas	3,4,12	PEIXE Arroz de tamboril	4
	Carne de vaca estufada à Primavera com esparguete	1,12	CARNE Bife de frango grelhado com esparguete	1
12-out	Febra de porco grelhada com arroz branco		DIETA -	
	Omelete de queijo com arroz branco	3,7	OVOLACTOVEGETARIANO Bolonhesa de soja	1,6
	Salada/Jardineira de legumes		LEGUMES Brócolos	
3ª Feira	Creme de alface		SOPA Sopa de grelos	
	Badejo de tomata com batata cozida	4	PEIXE Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura	1,3,4
	Pizza à Napolitana	1,6,7,12	CARNE Costeleta de porco estufada com fusilli	1
13-out	Bife de peru grelhado com arroz branco	1	DIETA -	
	Feijoada de cogumelos com arroz branco	12	OVOLACTOVEGETARIANO Salteado de legumes com soja fina e fusilli	1,6,9
	Couve lombarda		LEGUMES Salada/Couve-de-bruxelas	
4ª Feira	Sopa de agrião		SOPA Sopa de couve-flor	
	Meia desfeita de bacalhau com grão	4	PEIXE Meia desfeita de pescada com grão	4
	Caril de frango com arroz branco	12	CARNE Bife de novilho estufado com arroz branco	12
14-out	Tirinhas de vaca com cogumelos e arroz branco	7,12	DIETA -	
	Pataniscas de cogumelos com arroz branco	1,3,12	OVOLACTOVEGETARIANO Salada de batata com grão	
	Salada/Legumes salteados	9	LEGUMES Feijão-verde	
5ª Feira	Sopa de brócolos	6,12	SOPA Creme de abóbora e espinafres	
	Lasanha de atum	3,4,7,12	PEIXE Macarrão com atum estufado	4,12
	Coxa de peru estufada com arroz branco	1,12	CARNE Bife de peru grelhado com arroz branco	12
15-out	Perca grelhada com batata cozida	4	DIETA -	
	Crepe de legumes e soja com arroz branco	1,3,6,7,9	OVOLACTOVEGETARIANO Soja grossa estufada com legumes e arroz branco	6,9
	Jardineira de legumes		LEGUMES Salada/Couve-flor e cenoura	
6ª Feira	Caldo verde	6,12	SOPA Creme de ervilhas	
	Red-fish de cebolada com batata assada	4	PEIXE Red-fish cozido com batata cozida	4
	Carne de porco à Alentejana	2,12,14	CARNE Costeleta de porco grelhada com arroz de cenoura	
16-out	Bife de frango à Primavera com esparguete	1	DIETA -	
	Lasanha de legumes	1,3,7,9,12	OVOLACTOVEGETARIANO Omelete simples com arroz de cenoura	3
	Salada/Brócolos		LEGUMES Couve-de-bruxelas	
Sábado	Sopa de feijão com couve lombarda		SOPA Sopa de nabo com feijão-verde	
	Pescada à Setubalense com batata cozida	4,12	PEIXE Pescada grelhada com batata cozida	4
	Febra de porco com molho de cogumelos e arroz branco	12	CARNE Tiras de peru salteadas com legumes e arroz de cenoura	9,12
17-out	Strogonoff de cogumelos com arroz branco	9	OVOLACTOVEGETARIANO Cogumelos salteados com legumes e arroz de cenoura	9,12
	Couve-flor e cenoura		LEGUMES Salada/Legumes salteados	9
Domingo	Creme de alho-francês		SOPA Creme de cenoura	
	Corvina grelhada com batata cozida com molho verde	4	PEIXE Corvina grelhada com batata cozida com molho verde	4
	Coxa de frango corada com fusilli	1	CARNE Febra de porco grelhada com arroz branco	
18-out	Fusilli gratinado com legumes	7,9,12	OVOLACTOVEGETARIANO Salada de batata com feijão frade	
	Salada/Grelas		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 - Amendins e produtos à base de amendins; 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 - Tremocos e produtos à base de tremoco; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.