

ALTCH SEMANA DE 19 A 25 DE OUTUBRO DE 2026

SEMANA D	ALMOÇO		ALERGÉNIOS	JANTAR		ALERGÉNIOS
2ª Feira	Sopa de brócolos			SOPA	Creme de alface	
	Salada de pota	12,14		PEIXE	Salada de pota	12,14
	Costeleta de porco com molho de pickles e arroz alegre	12		CARNE	Costeleta de porco com grelhada com arroz de milho	1
19-out	Dourada grelhada com batata cozida	4		DIETA	-	
	Omelete de queijo com arroz alegre	3,7		OVOLACTOVEGETARIANO	Salada de batata e feijão frade	
	Jardineira de legumes			SALADA/LEGUMES	Salada/Couve-de-bruxelas	
3ª Feira	Sopa de grelos			SOPA	Creme de alho francês	
	Solha areada com puré de batata	1,3,4,7		PEIXE	Solha areada com puré de batata	1,3,4,7
	Carne de vaca estufada com cogumelos e esparguete	1,12		CARNE	Febra de porco grelhada com arroz branco	1,12
20-out	Coxa de frango grelhada com arroz de cenoura			DIETA	-	
	Pataniscas de cogumelos com arroz de cenoura	1,3,12		OVOLACTOVEGETARIANO	Estufado de grão com legumes e arroz branco	9
	Salada/Feijão-verde			SALADA/LEGUMES	Legumes salteados	9
4ª Feira	Sopa de feijão com couve lombarda			SOPA	Sopa de nabo com feijão-verde	
	Filetes de pescada gratinados com broa e arroz branco	1,4,7		PEIXE	Filetes de pescada no forno com puré de batata	4,7
	Rolinhos de frango com bacon e arroz branco	6,12		CARNE	Bife de frango à Primavera com esparguete	1,12
	21-out	Bife de vaca estufado com esparguete	1,12		DIETA	-
	Feijoada de cogumelos com arroz branco	12		OVOLACTOVEGETARIANO	Soja grossa estufada com legumes e esparguete	1,6,9
	Couve-flor e cenoura			SALADA/LEGUMES	Salada/Jardineira de legumes	
5ª Feira	Sopa de espinafres			SOPA	Creme de abóbora com agrião	
	Bacalhau com natas	4,7		PEIXE	Maruca cozida com batata cozida	4
	Coelho em vinha d'alhos com arroz de ervilhas	1,12		CARNE	Costeleta de porco grelhada com arroz branco	
	22-out	Maruca cozida com todos	3,4		DIETA	-
	Caril de lentilhas com arroz de ervilhas			OVOLACTOVEGETARIANO	Salada de batata com feijão frade e ovo	3
	Salada/Couve-de-bruxelas			SALADA/LEGUMES	Couve lombarda e cenoura	
6ª Feira	Caldo verde	6,12		SOPA	Creme de ervilhas	
	Fritada de peixe com arroz de cenoura	1,2,3,4,14		PEIXE	Filetes de perca no forno com arroz de legumes	4
	Bifinhos de frango com cogumelos e arroz de cenoura	12		CARNE	Bifinhos de frango com cogumelos e esparguete	1,12
	23-out	Robalo grelhado com batata cozida	4		DIETA	-
	Legumes à Brás	3,9		OVOLACTOVEGETARIANO	Grão estufado com pimentos e legumes e esparguete	1,9
	Grelas			SALADA/LEGUMES	Salada/Brócolos	
Sábado	Sopa de couve-flor			SOPA	Sopa de grelos	
	Pescada à Provençal com puré de batata	4,7,12		PEIXE	Pescada no forno com puré de batata	4,7
	Bife de peru grelhado com fusilli	1		CARNE	Coxa de frango assada com esparguete alegre	1,12
24-out	Omelete simples com massa tricolor	1,3		OVOLACTOVEGETARIANO	Estufado de legumes com soja fina e esparguete alegre	1,6
	Salada/Cenoura			SALADA/LEGUMES	Couve lombarda	
Domingo	Sopa de jardineira de legumes			SOPA	Creme de cenoura	
	Corvina grelhada com batata cozida	4		PEIXE	Corvina grelhada com batata cozida	4
	Tiras de frango estufadas com arroz de cenoura	12		CARNE	Arroz de carnes	12
25-out	Jardineira de soja	6		OVOLACTOVEGETARIANO	Estufado de cogumelos com legumes e arroz branco	9,12
	Legumes salteados	9		SALADA/LEGUMES	Salada/Brócolos	

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 - Tremoços e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.