



Semana de 02 de fevereiro a 06 de fevereiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	Juliana	Agrião	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾	Feijão com nabiça
Prato principal	Peru estufado com ervilhas e massa ⁽¹⁾	Medalhões de pescada ⁽⁴⁾ no forno com batata e legumes	Arroz à Valenciana ⁽¹⁴⁾	Pescada ⁽⁴⁾ estufada com legumes acompanhada de arroz	Esparguete à bolonhesa ⁽¹⁾
Salada	Cenoura, pepino e couve roxa	Alface, milho e pepino	Pimento, tomate e cebola	Alface, cenoura e beringela	Beterraba, milho e tomate
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm 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 rijá; (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) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremçoço e produtos à base de tremçoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,
LARA CARRASCO 1212 N

26 de janeiro de 2026

Semana de 09 de fevereiro a 13 de fevereiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Espinafres	Feijão-vermelho com hortaliça	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾	Macedónia de legumes	Nabo com cenoura
Prato principal	Empadão de atum com cenoura e ervilhas ⁽⁴⁾	Perna de peru assada com alecrim acompanhada de batata	Açorda de tomate (bacalhau e ovo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Frango de fricassé ⁽¹⁾⁽³⁾ acompanhado de arroz	Salada de pescada com ovo, batata, cenoura e milho ⁽³⁾⁽⁴⁾
Salada	Milho, couve roxa e cebola	Alface, cenoura e tomate	Couve em juliana, pepino e tomate	Milho, pimento e beterraba	Brócolos, cenoura e curgete
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm 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; (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) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,
LARA CARRASCO 1212 N

26 de janeiro de 2026

Semana de 16 de fevereiro a 20 de fevereiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alho-francês	Nabo com espinafres	Grão com nabiça	Creme de brócolos com cenoura	Creme de alho-francês com brócolos
Prato principal	Massa de frango com feijão ⁽¹⁾	Pescada gratinada com legumes ⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com arroz de cenoura	Jardineira de frango	Salada russa de pescada e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾	Bifinhos de peru com cogumelos acompanhados de esparguete ⁽¹⁾
Salada	Alface, couve em juliana e couve-roxa	Curgete, pimento e beringela	Feijão-verde, cenoura e couve lombardo	Alface, tomate e milho	Pepino, cenoura e cebola
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm 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 rijas; (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) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lara Carrasco 1212 N

26 de janeiro de 2026

Semana de 23 de fevereiro a 27 de fevereiro

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de abóbora com massinhas ⁽¹⁾	Creme de abóbora e espinafres	Feijão-verde	Feijão vermelho com juliana	Creme de cenoura ovo ⁽³⁾
Prato principal	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾	Arroz tostado ⁽³⁾	Pescada ⁽⁴⁾ de cebolada com batata	Frango com molho de limão acompanhado de esparguete ⁽¹⁾	Arroz de atum ⁽⁴⁾ com ervilhas e cenoura
Salada	Milho, cenoura e tomate	Alface, couve-roxa e tomate	Pepino, cenoura e tomate	Alface, cebola e beringela	Milho, cenoura e alface
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm 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 rijá; (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) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

LARA CARRASCO 1212 N

26 de janeiro de 2026