

# PRIMAVERA/VERÃO CARDÁPIO DE 2026

# SEMANA 1

Semanas: 13/04/2026, 04/05/2026, 25/05/2026, 15/06/2026, 06/07/2026, 27/07/2026, 17/08/2026, 07/09/2026, 28/09/2026, 19/10/2026

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
VARIANTE	OPÇÃO 1	Pizza de queijo e tomate com batatas rústicas ?	Cubos de linguiça de porco com purê de batatas e molho.	Frango assado com batatas assadas e molho €>	Bolonesa de carne com massa integral	Peixe empanado com batatas fritas
	OPÇÃO 2	Wrap de legumes grelhados com arroz integral ?! #< €>	Macarrão com Queijo ? €>	Pastel folhado de feijão e queijo com batatas assadas e molho ?	Bolonesa vegetariana com massa integral ?! #< €>	Palitos de Quorn com Batatas Fritas ?!
	OPÇÃO 3	Macarrão com molho de tomate fresco e caseiro com massa penne ?< #<	Macarrão com molho de tomate fresco e caseiro com massa penne ?< #<	Macarrão com molho de tomate fresco e caseiro com massa penne ?< #<	Macarrão com molho de tomate fresco e caseiro com massa penne ?< #<	Macarrão com molho de tomate fresco e caseiro com massa penne ?< #<
Os pratos quentes são servidos com dois acompanhamentos de legumes e pão fresco.						
DELICATESSEN	OPÇÃO 4	Panini de queijo e tomate ?	Panini de atum e queijo derretido	Pita de Frango Assado	Sanduíche de queijo e tomate ?	Panini de queijo ?
	OPÇÃO 5	Sanduíche de queijo	Sanduíche de presunto	Sanduíche de queijo	Sanduíche de atum com maionese	Sanduíche de presunto
Os pratos da delicatessen são servidos com salada mista.						
SOBREMESA		Fatia de baunilha com gomos de melão *]	Biscoito de aveia ?!	Mousse de Bolo de Morango	Brownie de chocolate *]	Sorvete de chocolate



**BATATAS ASSADAS SERVIDAS DIARIAMENTE**  
Com uma seleção de recheios 🐟 🍷



Disponível diariamente  
**Frutas frescas, salada, iogurte e água.**

- 🌿 Vegetariano
- 🌱 Vegan
- 🐟 Peixe gordo
- 🍏 Frutado!
- 🌾 Grãos integrais
- 👩‍⚕️ Escolha do Nutricionista



# PRIMAVERA/VERÃO CARDÁPIO DE 2026

# SEMANA 2

Semanas: 20/04/2026, 11/05/2026, 01/06/2026, 22/06/2026, 13/07/2026, 03/08/2026, 24/08/2026, 14/09/2026, 05/10/2026

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
VARIANTE	OPÇÃO 1	Pizza de queijo e tomate com batatas rústicas ?	Presunto assado com batatas assadas e molho.	Bolonesa de cordeiro com massa integral	Frango Korma com Legumes e Arroz Integral #< €>	Frango frito ao estilo sulista com batatas fritas
	OPÇÃO 2	Fajita de Vegetais Tex-Mex com Arroz Integral ?< #< €>	Quorn assado com batatas assadas e molho ?	Korma de legumes com arroz integral ?! €> #<	Macarrão com Queijo ?< €>	Omelete espanhola com batatas fritas ?
	OPÇÃO 3	Macarrão com molho de tomate fresco e caseiro com massa penne ?< #<	Macarrão com molho de tomate fresco e caseiro com massa penne ?< #<	Macarrão com molho de tomate fresco e caseiro com massa penne ?< #<	Macarrão com molho de tomate fresco e caseiro com massa penne ?< #<	Macarrão com molho de tomate fresco e caseiro com massa penne ?< #<
Os pratos quentes são servidos com dois acompanhamentos de legumes e pão fresco.						
DELICATESSEN	OPÇÃO 4	Panini de queijo ?<	Pita de presunto assado	Panini de atum e queijo derretido	Panini de queijo e tomate ?	Panini de queijo ?<
	OPÇÃO 5	Atum e milho doce Sanduíche	Sanduíche de queijo ?<	Sanduíche de queijo	Atum e milho doce Sanduíche	Sanduíche de presunto
Os pratos da delicatessen são servidos com salada mista.						
SOBREMESA		Mordida de Banana e Aveia *]	Biscoito de limão ?!	Mousse de Caramelo	Brownie de chocolate *]	Sorvete de morango



**BATATAS ASSADAS SERVIDAS DIARIAMENTE**  
Com uma seleção de recheios 🐟 🍷



Disponível diariamente  
**Frutas frescas, salada, iogurte e água.**

- 🌿 Vegetariano
- 🌱 Vegan
- 🐟 Peixe gordo
- 🍏 Frutado!
- 🌾 Grãos integrais
- 👩‍⚕️ Escolha do Nutricionista



# PRIMAVERA/VERÃO CARDÁPIO DE 2026

# SEMANA 3

Semanas: 27/04/2026, 18/05/2026, 08/06/2026, 29/06/2026, 20/07/2026, 10/08/2026, 31/08/2026, 21/09/2026, 12/10/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
VARIANTESS	OPÇÃO 1 <b>Pizza de queijo e tomate</b> com batatas rústicas ao molho barbecue .	<b>Frango assado</b> com batatas assadas e molho €>	<b>Lasanha</b> com Pão de Alho #< €>	<b>Café da manhã completo</b> com batatas rústicas.	<b>Palitos de peixe</b> com batatas fritas
	OU	OU	OU	OU	OU
	OPÇÃO 2 <b>Baguete vegana</b> com almôndegas e batatas rústicas ao molho barbecue ?!	<b>Burrito de feijão</b> com queijo e arroz integral ?! #< €>	<b>Quiche de queijo e tomate</b> com batatas em gomos ?	<b>Korma de legumes</b> com arroz integral ?! #< €>	<b>Palitos de Quorn</b> com Batatas Fritas ?!
OU	OU	OU	OU	OU	
OPÇÃO 3 <b>Macarrão</b> com molho de <b>tomate</b> fresco e caseiro com massa penne ?! #<	<b>Macarrão</b> com molho de <b>tomate</b> fresco e caseiro com massa penne ?! #<	<b>Macarrão</b> com molho de <b>tomate</b> fresco e caseiro com massa penne ?! #<	<b>Macarrão</b> com molho de <b>tomate</b> fresco e caseiro com massa penne ?! #<	<b>Macarrão</b> com molho de <b>tomate</b> fresco e caseiro com massa penne ?! #<	<b>Macarrão</b> com molho de <b>tomate</b> fresco e caseiro com massa penne ?! #<
Os pratos quentes são servidos com dois acompanhamentos de legumes e pão fresco.					
DELICATENSES	OPÇÃO 4 <b>Panini de queijo ?</b>	<b>Pita de Frango Assado</b>	<b>Panini de queijo e tomate</b>	<b>Panini de queijo ?</b>	<b>Panini de queijo e tomate ?</b>
	OU	OU	OU	OU	OU
OPÇÃO 5 <b>Atum e milho doce</b> Sanduíche	<b>Sanduíche de queijo</b>	<b>Sanduíche de presunto</b>	<b>Atum e milho doce</b> Sanduíche	<b>Sanduíche de presunto</b>	<b>Sanduíche de presunto</b>
Os pratos da delicatessen são servidos com salada mista.					
SOBREMESA	<b>Biscoito amanteigado de creme</b> com fatias de melão *]	<b>Esponja pegajosa com cobertura de laranja</b> Bolo com creme *]	<b>Mousse de chocolate</b>	<b>Barra de chocolate</b>	<b>Sorvete de baunilha</b>



**BATATAS ASSADAS SERVIDAS DIARIAMENTE**  
Com uma seleção de recheios 🐟 🍌



Disponível diariamente  
**Frutas frescas, salada, iogurte e água.**

🌿 Vegetariano
🌱 Vegan
🐟 Peixe gordo
🍏 Frutado!
🌾 Grãos integrais
👩‍⚕️ Escolha do Nutricionista

