**CAFÉ MERCADO LDA**

## EMENTA 09/11/2026 A 13/11/2026

| DIA | | | PRATO | ACOMPANHAMENTO |
|---|---|---|---|---|
| 2ª FEIRA | ALM. | sopa | CREME DE CENOURA COM MASSINHAS | |
| | | carne | CARNE DE PORCO À ALENTEJANA | |
| | | peixe | TIRA DE POTA PANADA COM ARROZ DE TOMATE | |
| | | dieta | FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ E LEGUMES | |
| | | veget. | JARDINEIRA DE TOFU | |
| 3ª FEIRA | ALM. | sopa | ALHO FRANCÊS | |
| | | carne | COSTELETAS GRELHADAS COM ARROZ DE FEIJÃO E BATATA FRITA | |
| | | peixe | LULAS DE TOMATADA COM ARROZ | |
| | | dieta | PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES | |
| | | veget. | SEITAN SALTEADO COM ARROZ | |
| 4ª FEIRA | ALM. | sopa | JULIANA | |
| | | carne | ALMONDEGAS DE VACA COM ARROZ E BATATA FRITA | |
| | | peixe | ARROZ DE PEIXE | |
| | | dieta | FEBRAS GRELHADAS COM BATATA COZIDA E LEGUMES | |
| | | veget. | PANADOS DE LEGUMES COM ARROZ E BATATA FRITA | |
| 5ª FEIRA | ALM. | sopa | ESPINAFRES | |
| | | carne | PANADOS DE FRANGO COM ARROZ E BATATA FRITA | |
| | | peixe | ATUM E OVO COM SALADA RUSSA | |
| | | dieta | CARAPAUS GRELHADOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES | |
| | | veget. | BOLONHESA DE LENTILHAS | |
| 6ª FEIRA | ALM. | sopa | COUVE LOMBARDA | |
| | | carne | LASANHA DE PORCO | |
| | | peixe | ARROZ DE LULAS | |
| | | dieta | COSTELETAS GRELHADAS COM BATATA COZIDA | |
| | | veget. | FEIJOADA DE LEGUMES | |

**ATENÇÃO: Esta ementa pode conter alergénios ou vestígios dos mesmos: G-glúten; C-crustáceos; O-ovos; P-peixe; A-amendoim; So-soja; L-leite; FS-frutos de casca rija; Ai-aipo; Mt-mostarda; Se-sésamo; Su-sulfitos; T-tremoços; Ml-moluscos.**
**Procure informação junto de responsável.**