



ementa

05 a 09 MAIO de 2025



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

Segunda-feira

Suplemento da manhã

Bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Sopa

Creme de cenoura c/ coelho

Sopa de Lentilhas

Prato

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Dieta

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Vegetariano

Creme de cenoura c/ grão [Pode conter: 9]

Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,10,12]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã triturada

Lanche

logurte c/ banana [Contém: 7 Pode conter: 6]

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de alface c/ perca [Contém: 4]

Sopa de Peixe [Contém: 1,2,3,4,6,13 Pode conter: 7,9,10]

Prato

Bacalhau grelhado c/ batata e grelos [Contém: 4]

Dieta

Bacalhau grelhado c/ batata e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Creme de alface c/ feijão-frade [Pode conter: 9]

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

Fruta da época / Pera cozida

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Leite e pão c/ fiambre [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,14]

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Creme de couve portuguesa c/ pato

Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Arroz de pato c/ salada de alface e curgete [Contém: 1,6,7,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 14]

Vegetariano

Creme de couve portuguesa c/ tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete

[Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Fruta da época / Manga e maçã

Lanche

logurte c/ pera [Contém: 7 Pode conter: 6]

logurte e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Quinta-feira

Suplemento da manhã

Bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Sopa

Creme de brócolos c/ pescada [Contém: 4]

Sopa de cebola

Prato

Salmão grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]

Dieta

Salmão grelhado c/ batata e brócolos [Contém: 4]

Vegetariano

Creme de brócolos c/ ervilhas [Pode conter: 9]

Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1,6,8,9 Pode conter: 5,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época / Pera

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cereais de arroz e trigo integral c/ leite [Contém: 1,7 Pode conter: 5,8]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de alho francês c/ frango

Sopa de agrião

Prato

Peitinhos frango salt. c/ arroz de tomate e s. alface e milho [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Peitinhos frango estuf. c/ arroz de tomate e s. alface e milho

[Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Creme de alho francês c/ feijão-vermelho [Pode conter: 9]

Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz tomate e salada alface e milho

[Contém: 1,3,7,9,10,14]

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

logurte c/ maçã [Contém: 7 Pode conter: 6]

Leite e pão c/ queijo fresco de barrar [Contém: 1,7]

LEGENDA (? = pode conter)

- | | | | | | | | |
|-----------|---------------|------------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------|----------------------|
| 1 GLÚTEN | 2 CRUSTÁCEOS | 3 OVOS | 4 PEIXE | 5 AMENDOIM | 6 SOJA | 7 LEITE | 8 FRUTOS CASCA RIJA |
| 9 AIPO | 10 MOSTARDA | 11 SEMENTES DE SÊSAMO | 12 TREMOÇOS | 13 MOLUSCOS | 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE | | |

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.