



ementa

12 a 16 MAIO de 2025



Elaborado por:

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

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

Creme de couve portuguesa c/ frango
Sopa de legumes

Prato

Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho
[Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]

Dieta

Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho
[Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,7,9,10]

Vegetariano

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

Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho [Contém: 1,6,14 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

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]

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de alface c/ abrótea [Contém: 4]
Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Corvina assada ao natural c/ arroz de cenoura e feijão verde [Contém: 4]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ arroz de cenoura e feijão verde [Contém: 4]

Vegetariano

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

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 14 Pode conter: 6,12]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã

Lanche

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

Leite e pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Creme de couve-flor c/ peru
Sopa de couve-flor

Prato

Cozido à portuguesa "pobre"

Dieta

Cozido à portuguesa "pobre"

Vegetariano

Creme de couve-flor c/ lentilhas [Pode conter: 9]

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e couve [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época / Manga e pera

Lanche

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

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 alho francês c/ bacalhau fresco [Contém: 4]
Sopa de alho francês

Prato

Arroz de peixe [Contém: 1,2,3,4,6,13,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]

Dieta

Pescada grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4,14
Pode conter: 9]

Vegetariano

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

Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 1,6,14
Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

Lanche

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

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de curgete c/ coelho
Sopa de grão

Prato

Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [Contém: 14]

Dieta

Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [Contém: 14]

Vegetariano

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

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 14 Pode conter: 9]

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

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

logurte 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.