



ementa

28 Julho a 01

Agosto de 2025



Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Caldo verde [Pode conter: 1,9]

Prato

Frango assado c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e curgete [Contém: 14]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Sopa de espinafres

Prato

Feijoada de pota c/ arroz [Contém: 1,6,7,13,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Bacalhau fresco grelhado c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4,14]

Vegetariano

Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Peru estufado c/ massa e brócolos [Contém: 1,14 Pode conter: 3]

Dieta

Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Vegetariano

Estufado de soja c/ massa e brócolos [Contém: 1,6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Segunda-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

Sopa de nabo

Prato

Bife à espanhola c/ salada de alface [Contém: 14]

Dieta

Bife à espanhola c/ salada de alface [Contém: 14]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1,14 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1,7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Sopa de feijão-frade

Prato

Perca assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,14]

Dieta

Perca assada ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4,14]

Vegetariano

Tofu salteado c/ legumes e arroz [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.

LEGENDA (? = pode conter)



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



Elaborado por
Nutricionista Diana Sintra

