



ementa

12 a 16 JANEIRO

de 2026



Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Creme de couve-flor c/ peru

Sopa de couve-flor

Prato

Carne de porco assada c/ batata, couve-flor e cenoura [Contém: 12]

Dieta

Bife de porco estufado ao natural c/ batata, couve flor e cenoura

Vegetariano

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

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e salada de alface e tomate [Contém: 12 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]

Segunda-feira

Suplemento da manhã

Bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

Sopa

Creme de couve portuguesa c/ frango

Sopa de legumes

Prato

Hambúrguer de frango no forno c/ batata, couve flor e cenoura [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,7,9,10]

Dieta

Hambúrguer de frango no forno c/ batata, couve flor e cenoura [Contém: 1,6,12 Pode conter: 3,7,9,10]

Vegetariano

Creme de couve portuguesa c/ soja [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11,12]

Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho [Contém: 1,6,12 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]

Quinta-feira

Suplemento da manhã

Bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

Sopa

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

Sopa de alho francês

Prato

Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4,12 Pode conter: 9]

Dieta

Perca grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4,12 Pode conter: 9]

Vegetariano

Creme de alho francês c/ tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11,12]

Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 1,6,12 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]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de alface c/ abrótea [Contém: 4]

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Abrótea estuf. ao natural c/ arroz de cenoura, feijão verde [Contém: 4,12]

Dieta

Abrótea estuf. ao natural c/ arroz de cenoura, feijão verde [Contém: 4,12]

Vegetariano

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

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã

Lanche

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

Leite e pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de curgete c/ coelho

Sopa de curgete

Prato

Coelho assado c/ batata e salada de alface e pepino [Contém: 12]

Dieta

Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [Contém: 12]

Vegetariano

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

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 12 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 | Declaração Nutricional por 100 g)



Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.
A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra

