



# ementa

## 26 a 30 JANEIRO

## de 2026



### Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [Contém: 1]

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Cozido à portuguesa "pobre"**

Dieta

**Cozido à portuguesa "pobre"**

Vegetariano

**Estufado de soja c/ batata e feijão-verde** [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**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

**Sopa de brócolos**

Prato

**Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 12]

Dieta

**Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 12]

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata** [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**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

**Sopa de grão**

Prato

**Massada de peixe c/ salada de alface** [Contém: 1,2,3,4,6,12,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]

Dieta

**Pescada cozida c/ batata e couve** [Contém: 4]

Vegetariano

**Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas** [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,9,10]

Sobremesa

**Pudim** [Contém: 7]

Lanche

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

### Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Sopa de ervilhas** [Pode conter: 9]

Prato

**Corvina assada ao natural c/ arroz tomate, salada alface e pepino** [Contém: 4,12]

Dieta

**Corvina assada ao natural c/ arroz tomate, salada alface e pepino** [Contém: 4,12]

Vegetariano

**Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate** [Contém: 1,6,12 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ queijo** [Contém: 1,3,7]

### Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Canja** [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

**Frango fricassé c/ puré e salada de alface e curgete** [Contém: 3,7,12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ puré e salada de alface e curgete** [Contém: 7,12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

**Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento)** [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**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

