



ementa

02 a 06 MARÇO

de 2026



Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Sopa de nabijas

Prato

Jardineira de peru [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura

Vegetariano

Jardineira de tofu [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11]

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 abóbora e espinafres

Prato

Esparguete à italiana c/ salada de tomate [Contém: 1, 3, 7, 12 Pode conter: 6,10]

Dieta

Vitela cozida c/ massa e salada de tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de tomate [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 3,10,11]

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 curgete

Prato

Bife frango grelh. c/ arroz de legumes, salada de alface [Contém: 12]

Dieta

Bife frango grelh. c/ arroz de legumes, salada de alface [Contém: 12]

Vegetariano

Caril de favas c/ arroz de legumes [Contém: 9, 10, 12 Pode conter: 1,5,8,11]

Sobremesa

Fruta da época

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 feijão

Prato

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de tomate, salada cenoura e curgete [Contém: 4, 12]

Dieta

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de tomate, salada cenoura e curgete [Contém: 4, 12]

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,8,13]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ fiambre [Contém: 1, 6, 7, 9 Pode conter: 3,10,12]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Sopa de feijão-verde c/ tomate

Prato

Pescada Cozida c/ batata, couve, cenoura e ovo [Contém: 3, 4]

Dieta

Pescada Cozida c/ batata, couve, cenoura e ovo [Contém: 3, 4]

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ legumes e batata [Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

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

Lanche

Leite 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

